

# Heil-Fastenwoche

Heitere Heil-Fastenwoche nach Buchinger mit Inka Jochum  
Lehrerin, Therapeutin & Autorin für Yoga & Qi-Gong & Atem  
09.10.–16.10.2020



*Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen. (Teresa von Avila)*

## Inka Jochum: Über 30 Jahre heitere Heilfastenwoche

### Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger

Durch die Einnahme von Kräutertees, Ingwerwasser, Fruchtsäften und einer Fastensuppe entsteht kein Hungergefühl. Durch Entwässerung des Gewebes, der Gelenke und des Darms entsteht körperliche Leichtigkeit. Neben der Gewichtsreduktion straffen sich Haut und Bindegewebe die Atmung wird leichter, Herz und Kreislauf werden unterstützt.

### Pranayama (tibetischer Reinigungsatem)

Die Mitochondrien (unsere Kraftwerke) in den Zellen werden erneuert. Es kommt zu einer deutlichen Aufnahmesteigerung von Sauerstoff im Gehirn und damit zu mehr Lebensfreude.

### Hatha-Yoga

Sanfte Dehn- und Atemübungen verbessern die Elastizität und das Körper- und Bewegungsbewusstsein wird gefördert.

### Stilles Qi-Gong

Durch meditatives Sitzen (auf Stühlen) entsteht mehr Energie und Achtsamkeit im Alltag sowie heitere Gelassenheit.

Wir werden in dieser Woche die herrlichen Wälder rund um das Posthotel erkunden und dabei die verschiedenen Facetten des Waldbadens kennenlernen. Dazu gehören Sinnes Wahrnehmungen, Achtsamkeit Übungen, einfache Atemübungen, leichte Bewegungsübungen, eine indianische Scouting Technik, eine Solo Zeit in der Natur oder ein Entspannungstraining für angestrenzte Bildschirm Augen.

# Heil-Fastenwoche

**Heitere Heil-Fastenwoche nach Buchinger mit Inka Jochum**  
**Lehrerin, Therapeutin & Autorin für Yoga & Qi-Gong & Atem**  
09.10.–16.10.2020

## Ablaufplan

Fr 09.10. 16:00 Uhr Anreise und Einchecken im Hotel

Fr 09.10. 17:00 Uhr Begrüßung und Informationen zur Heilfastenwoche

Di 13.10. ganztägig zur freien Verfügung

Fr 16.10. 13:00 Uhr Abreise nach der Mittagssuppe

*"Mein Anliegen ist es, Menschen mit Möglichkeiten und Methoden vertraut zu machen, die es jedem ermöglichen, zum Gestalter seines Lebens, Meister seines Geistes und Heilers bei Krankheiten zu werden. Denn alles was wir waren, sind und werden entsteht im Denken und Fühlen. Ein wichtiger Schritt dahin ist es, Stressreaktionen abzubauen und als Mensch wieder die Balance und Einheit von Körper, logischem Verstand und Seele herzustellen. Wer so ein Leben im Einklang mit sich selbst führt, der bleibt gesund, lebt zufriedener und entfaltet seine in ihm angelegten Potentiale."*

## Preise pro Person für 7 Übernachtungen

Zimmertyp	DZ-Preis
Zimmerkategorie nach Verfügbarkeit	€ 973,-

**Retreat-Pauschale ist in diesem Preis nicht inbegriffen.**

### Im Retreat sind enthalten:

- Ingwerwasser, Kräutertees
- täglich um 13.00 Uhr Fastensuppe zu Mittag
- täglich Peeling mit basischem Salz
- Körperbürsten mit Luva-Handschuh
- Gewichtskontrolle
- Atemübungen (Pranayama)
- sanfte Dehnübungen
- stilles Qi-Gong

### Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Renaturiertes Quellwasser - feinstes Trinkwasser inklusive
- Top Kosmetikprodukte der hauseigenen Pflegelinie im Zimmer
- betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm (rund 60 Std./Woche)
- Bade- und Saunalandschaft auf 7000 qm
- Posthotel Fitnesswelten Indoor und Outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

**Alle Preise zuzüglich Teilnehmerbeitrag von € 350,- pro Person. Die Überweisung des Seminar Betrages auf das folgende Konto sichert eine verbindliche Anmeldung:**

**Inka Jochum, Betr. Seminar Achensee, IBAN: DE70 7004 0041 0477 9773 02, BIC: COBADEFF**

### Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria  
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at