

Innehalten - aufatmen - zur Ruhe kommen

---

# T O S K A N A



fasten - wandern - wilde Thermen  
vom 14. - 21. Oktober 2017





Dort, wo die Toskana noch ungezähmt und ursprünglich ist, mitten in freier, kraftvoller Natur, wohnen wir in einem heimeligen, liebevoll restaurierten Steinhaus. Wilde Quellen mit heißem Wasser sprudeln aus dem Boden und formen natürliche Becken, in

denen wir uns entspannen. Schon unsere Ahnen vorchristlicher Kulturen erkannten die Heilkraft des Wassers und ehrten Quellen als Heiligtümer.

Auf uralten Wanderwegen durchstreifen wir die herrlichen Laubwälder, schlendern durch reizende, mittelalterliche Städtchen, besuchen Klöster und Burgen.



Seele baumeln lassen, lachen, weinen, meditieren, Tee trinken, Gespräche und genießen. Die Einfachheit entdecken- einem wohltuenden Lebensgefühl auf der Spur.

# Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

- ◆ müde, antriebslos, unzufrieden?
- ◆ ein paar Kilo zu viel?
- ◆ Verdauungsbeschwerden?
- ◆ gefangen in Gewohnheiten?
- ◆ Veränderung steht an?
- ◆ Ihr Leben dreht sich im Hamsterrad?
- ◆ Sie sind auf der Suche nach Sinn und Mystik?
- ◆ Sie möchten eine Kultur des Genießens in Ihr Leben bringen?



Fasten ist ganzheitlich und bewirkt eine Reinigung und Verjüngung des Organismus. Es bringt das "Zuviel" unseres Wohlstands wieder in Balance, bringt Klärung und Heilung bei:

- Überlastung und Stress
- Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen
- Übergewicht und Zucker
- Migräne und Kopfschmerzen
- Verfettung, Übersäuerung, Gicht
- Ablagerungen in Gefäßen, Organen, Zellulitis
- Verdauungsstörungen und Darmerkrankungen
- Arthritis, Arthrose, rheumatische Erkrankungen
- klärt Körper, Geist und Seele

Fasten nach Dr. Buchinger mit Wasser, Tee, Gemüsebrühe und Obstsaft.

**Schenken Sie sich eine Fastenzeit!  
Sie fühlen sich wie neu geboren!**

Achte gut auf deinen Körper,  
dass deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.

*Theresa von Avila*



**Ihre Begleiterin:**

**Mag. Paula Maria Holzer,**

dipl. Fastengruppenleiterin nach  
Dr. Buchinger,  
dipl. Natur- und Wanderführerin.

Tel. **+39 380 5337236**

E-Mail: [holzer.paula@gmail.com](mailto:holzer.paula@gmail.com)

[www.paula-holzer.de](http://www.paula-holzer.de)