



# 15.-21. Oktober 2023

## 2. Fastenretreat im EOS

*Hast Du Lust, Dein Immunsystem aufzubauen, den alten Ballast abzuwerfen und gestärkt in die kühlere Jahreszeit mit uns gemeinsam zu gehen?*

Im 2. Fastenretreat im EOS erwartest Dich ein abwechslungsreiches und neues Programm mit **betreutem Fasten**, *Achtsamkeit*, *Bewegung* und *gaaaaanz viel Spaß*.

Lass Dich von der Natur inspirieren und das Alte hinter Dir und *komm mit uns in ein neues Lebensgefühl durch Gewichtsreduktion, geistige Klarheit und Regeneration.*

Wir freuen uns auf Dich,

Olga, Sandra, Regina und Patrick



Weitere Informationen auf [www.eos-wembach.de](http://www.eos-wembach.de)

SONNTAG, 15. OKT - 17 UHR  
DER „LETZTE“ APFEL:  
GEMEINSAMER BEGINN UND  
EINFÜHRUNG IN DIE  
FASTENWOCHE (ca. 1 h)

*mit Patrick*

+ ACHTSAMKEITSWORKSHOP  
TEIL 1 (1,5 h)

*mit Sandra*

MONTAG, 16. OKT - 19 UHR  
MERIDIAN YOGA (1,5 h)

*mit Regina*

DIENSTAG, 17. OKT - 19 UHR  
ACHTSAMKEITSWORKSHOP  
TEIL 2 (2 h)

*mit Sandra*

MITTWOCH, 18. OKT - 19 UHR  
MOBILITY TRAINING (1 h)

*mit Olga*

DONNERSTAG, 19. OKT - 19 UHR  
DANCE WORKOUT (1 h) &  
20:15 UHR GEFÜHRTE  
MEDITATION (0,5 h)

*mit Sandra*

FREITAG, 20. OKT - 19 UHR  
SHIBASHI + STILLES SITZEN  
(1 h)

*mit Patrick*

SAMSTAG, 21. OKT - 10 UHR  
DER „ERSTE“ APFEL: HINEIN IN  
DAS NEUE LEBENSGEFÜHL  
UND INFOS ZU DEN  
AUFBAUTAGEN (ca. 1 h)

*mit Patrick*

*Anmeldung bis 8. Oktober 2023*

bei Olga 0176 72 63 7077 oder Patrick 0162 71 94 711

*Kosten 199 EUR bei mind. 8 Teilnehmer/-innen*