



Grüne Smoothies und fermentierte Pflaume inklusive

## 13.-19. APRIL 2024

### 3. Fastenretreat im EOS

*Hast Du Lust* den alten Ballast abzuwerfen und frisch und leicht in die warme Jahreszeit *mit uns gemeinsam zu gehen?*

Im **3. 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)

*Anmeldung bis 22. März 2024*

info@eos-wembach.de oder 0176 72 63 7077

*Kosten 195,-€*

**SAMSTAG, 13. APR- 10 UHR**

DER „LETZTE“ APFEL:  
GEMEINSAMER BEGINN UND  
EINFÜHRUNG IN DIE  
FASTENWOCHE

ca. 1 h

*mit Patrick*

**SONNTAG, 14. APR- 10 UHR**

SHIBASHI + STILLES SITZEN

1 h

*mit Patrick*

**MONTAG, 15. APR- 16:30 UHR**

MERIDIAN YOGA

1,5 h

*mit Regina*

**DIENSTAG, 16. APR- 17:30 UHR**

ACHTSAMKEITSWORKSHOP

2 h

*mit Sandra*

**MITTWOCH, 17. APR- 17 UHR**

MOBILITY TRAINING

1 h

*mit Olga*

**DONNERSTAG, 18. APR- 17 UHR**

DANCE WORKOUT

1 h

&

GEFÜHRTE MEDITATION

0,5 h

*mit Sandra*

**FREITAG, 19. APR- 17 UHR**

DER „ERSTE“ APFEL: HINEIN  
IN DAS NEUE LEBENSGEFÜHL  
UND INFOS ZU DEN  
AUFBAUTAGEN

ca. 1 h

*mit Patrick*



**Fastenbetreuung mit Patrick:** vor Ort Sa. – Fr. nach den Kursen & Austausch in der WhatsApp-Gruppe