



Durch mein breit gefächertes Wissen kann ich Menschen ohne Dogmen und viel Einfühlungsvermögen begegnen. Neben der Beratung habe ich auch immer die praktische Anwendbarkeit von theoretischem Wissen im Blick. Hinführung zu einer bewussteren, vollwertigeren Ernährung, achtsamer Umgang mit dem Eigenem Körper und seinen Ressourcen. Bewegung ist für mich die Schlüsselstelle um Psychischen und Physischen Erkrankungen entgegenzuwirken und ein gesundes Selbstbewusstsein zu stärken! Pure Nature ist für mich mehr als eine Logo, es ist für mich eingeschlossener Lebenskreislauf!



Fasten – Wandern – Stille im Gästehaus der Salvatorianerinnen in Meran

Selbstfürsorge durch Fasten, heißt **Energie aus der Stille schöpfen**, die kleinen Wunder der Natur beim Wandern genießen, **an Kraftplätzen verweilen** oder **Zeit für die eigene Reflektion nützen!**

Umsorgt von liebevollen Menschen, an einer **Oase der „Stille“** inmitten einer quirligen und lebendigen Stadt.

Gefastet wird mit winterlichen Gemüsesuppen, Tee und Kräutern aus der Hildegard Apotheke!

Ich freue mich sehr, Euch vom **30.11. – 05.12.25** eine Auszeit für Körper und Geist anbieten zu können!

Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche und WC incl.

Fastenbegleitung und Verpflegung, Programm laut Ausschreibung:

Ab 800 Euro im Gästehaus des Klosters der Salvatorianerinnen

Anmeldung unter **01755073795**,



<mailto:andrea@amliebstengesund.com>
[ommailto:pension@sds-meran.com](mailto:pension@sds-meran.com)