

Seminare und Fastenkuren

mit

Daniela Matissek

Casa Verde

Im Sande 40, 21388 Soderstorf - Rolfsen

im



Inhaber Michael Negwer
Glasholz 1, 24364 Holzdorf



Erholung für Körper und Seele

Entfliehen Sie dem Stress und der Hektik des Alltages und gönnen Sie sich eine Auszeit. Ob als Wochenseminar oder Kurs am Wochenende bieten wir Ihnen die Möglichkeit zur Reflexion und Reinigung. Kehren Sie dem Alltagstrott den Rücken und schöpfen Sie nachhaltig neue Kraft und Energie.

Das Hotel

Auf einem stilvollen Landsitz zwischen Schlei und Ostsee bietet das Landhotel Rosenduft elegant möblierte Gästezimmer in einem wunderschönen Ambiente. Sechs romantisch eingerichtete Gästezimmer mit Bad/Dusche und WC, alle mit Blick über ursprüngliche Kulturlandschaft, Rosen und alten Baumbestand lassen Sie zur Ruhe kommen.

Nur Minuten von Schlei, Ostseeküste und idyllischen Dörfern entfernt, ist das Landhotel Rosenduft kein Hotel im herkömmlichen Sinn, sondern ein elegant möblierter Landsitz, der den Charme gelebter Geschichte mit modernem Luxus und der sehr persönlichen Handschrift seiner Inhaber verbindet.



Die Referentin

In diesem traumhaften Ambiente bieten wir Ihnen mit der Ernährungspädagogin Daniela Matissek mehrtätige Kurse und Seminare rund um das Thema Ernährung an.

Daniela Matissek ist staatlich geprüfte Dipl. Sozialpädagogin und verfügt über mehr als 20 Jahre Erfahrung als Gesundheitspädagogin, Yoga- und Qi-Gong Lehrerin sowie als Massage- und Fastentherapeutin. Lange Jahre praktizierte Daniela Matissek in der Finca „Jardin de la Salud“ auf Mallorca. Seit 2014 finden die Kurse im „Casa Verde“ in der Lüneburger Heide statt und ab 2018 zu ausgewählten Terminen im „Landhotel Rosenduft“ in Ostseenähe.





Angebot 1: Seminar „Rund um den Bauch“

Wir erlernen die Bauchselbstmassage nach Dr. Renate Collier.
Ernährungsvortrag : Was tut dem Darm gut und was schadet ihm.
Qi -Gong Übungen für den Darm. Es gibt eine basenüberschüssige Reduktionskost.

Termine: 09.02. - 11.02.2018

Angebot 2: Fastenwoche „Fit und schlank in den Frühling“

Wird der Bauch entschlackt und enger - lebt sich's leichter, lieber, länger.
Mit dieser Philosophie starten wir in eine entgiftende, entschlackende Fastenwoche.
Gefastet wird mit grünen Smoothies, verschiedenen Basentees und einer abendlichen Gemüsesuppe.

Programm:

Morgendliches Sportprogramm, Wanderungen an die Ostsee, Ernährungsvorträge, Bauchselbstmassage, Leberwickel und Entspannungsübungen. Auf Wunsch können zusätzliche Massagen gebucht werden.

Termin: 17.02. - 24.02.2018

Angebot 3: Seminar „Basische Ernährung und Meditation“

Angelehnt an die Maly-Meditation. Dies ist eine leicht zu erlernende Heilmeditation.
Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die regelmäßig meditieren, gesünder und gelassener sind und länger leben. An diesem Wochenende wird ausschließlich basische Reduktionskost gereicht.

Termin: 02.03. - 04.03.2018

Angebot 4: Fastenwoche „Fit und schlank in den Frühling“

Wird der Bauch entschlackt und enger - lebt sich s leichter, lieber, länger.
Mit dieser Philosophie starten wir in eine entgiftende, entschlackende Fastenwoche.
Gefastet wird mit grünen Smoothies, verschiedenen Basentees und einer abendlichen Gemüsesuppe.

Termin: 17.03. - 24.03.2018



Angebot 5: Seminar „Wildkräuter“

Wir wandern in die paradiesische Natur rund um dieses schöne Landhaus und sammeln Wildkräuter, bestimmen sie und besprechen deren Wirkungen - es ist die Apotheke Gottes! Daraus zaubern wir ein kulinarisches Wildkräutermenü.

Termin: 06.04. - 08.04.2018

Angebot 6: Fastenwoche „Mit Basenfasten das Immunsystem für den Winter stärken“

Gefastet wird mit Basenkost, grünen Smoothies, Basensuppen und einer Vielfalt an Basentees. Unterstützt wird die Kur mit Bitterpulver gegen Süßhunger.

Programm:

Wanderungen an der Ostsee und Schlei, Yoga und Qi - Gong, Einführung in die Bauchselbstmassage, Leberwickel, Ernährungsvorträge und Vortrag über den Kaffee-Einlauf.

Termin: 03.11. - 10.11.2018

Angebot 7: Seminar „Rund um den Bauch“

Wir erlernen die Bauchselbstmassage nach Dr. Renate Collier.
Ernährungsvortrag: Was tut dem Darm gut und was schadet ihm.
Qi -Gong Übungen für den Darm. Es gibt eine basenüberschüssige Reduktionskost.

Termine: 16.11. - 18.11.2018



Seminargebühren

Für die Wochenendseminare Angebot 1,3,5,7 € 250,- pro Teilnehmer
Für die Fastenwochen Angebot 2,4,6 € 450,- pro Teilnehmer

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen, die Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer und beinhalten keine Übernachtung. Die Seminargebühren sind vor Ort an den Veranstalter Werner Matissek zu entrichten.

Übernachtung

Im Rahmen der Seminare können wir Ihnen je nach Zimmerbelegung und Kategorie vergünstigte Zimmerraten gewähren. Die Preise beinhalten kein Frühstück. Die Verpflegung erfolgt im Rahmen der Kurse.

Im Anschluss an die Fastenkurse bieten wir Ihnen zur Abrundung Ihrer Fastenkur Aufbau tage an. Während der Aufbau tage bieten wir Ihnen eine mit der Referentin Daniela Matissek abgestimmte Verpflegung an. Die Zimmerpreise für die Aufbau tage richten sich nach den jeweils gültigen Tarifen zuzüglich einer Verpflegungspauschale.

Anfragen und Buchungen

Landhotel Rosenduft

Inhaber Michael Negwer
Glasholz 1
23464 Holzdorf

Tel 04352/ 912003
Fax 04352/ 912004
info@landhotel-rosenduft.de
www.landhotel-rosenduft.de