

# Detox & Energy

AM LAGO MAGGIORE

07.10-13.10.2024

14.10-20.10.2024

## Energetische Arbeit

- Energetische Behandlungen
- Meditation
- Entspannung & Atemtechniken

## Gesunde Ernährung

- Vitalkost
- Gemüsesäfte
- Wildkräutersmoothies

## Körper & Bewegung

- Regenerierendes Yoga
- Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht
- freier Tanz für Körper und Seele
- wandern, schwimmen, Rad fahren
- Gesundheitscoaching



Info unter:

[www.karingerber.de](http://www.karingerber.de)

[www.praxis-manuela-knorr.de](http://www.praxis-manuela-knorr.de)



**BODY & MIND & SOUL**

Unterkunft:

[www.villa-am-rosengarten.com](http://www.villa-am-rosengarten.com)