

## DEINE FASTEN-BEGLEITERIN

Ich bin Gabi Todt. Geboren im schönen Vogtland, geprägt von den Bergen des schönen Elstergebirges. Aufgewachsen in unserer Landwirtschaft mit drei Generationen im Haus, mit Tieren und Wald prägte das Leben mit aller Arbeit rund um Tier und Natur meine Kindheit.



### Alternative Heilmethode

Durch meine eigene Krankheitsgeschichte vor über 15 Jahren erkannte und lernte ich, welchen Einfluss der Geist und die Seele auf körperliche Symptome und Krankheiten haben und welche Möglichkeiten und Chancen uns die Natur bietet, um zu heilen, zu genesen und vorzusorgen. Dieses führte mich zu den alternativen Heilmethoden und zur gesunden Ernährung. Ich begab mich aktiv auf die Suche nach Lösungen, lernte alles von meiner geschätzten Fastenleiterin Ilona Reihl und las und lernte unermüdlich, um mir selbst Heilung zu ermöglichen. Der Wendepunkt kam dann schließlich mit meinem ersten Fasten an der Ostsee. Hier spürte ich nach Monaten und Jahren des langen Weges endlich Erleichterung und deutliche Besserung durch das Entgiften in der Fastenzeit. Wissend, welchen Schatz ich hier in den Händen hielt, fastete ich nunmehr jährlich, sogar halbjährlich. Schon bald reifte der Wunsch selbst die Fastenleiter-Ausbildung zu machen, welche ich 2021 erfolgreich absolvierte, denn dieses Geschenk gebe ich heute zu gerne an Dich weiter.

Gabi Todt | Thomasstraße 8 | 99084 Erfurt  
0171 2096192 | sofref\_lifeconcept@gmx.de  
feelgoodfastenfrischundaktiv.com

## CHECKLISTE



Um erfolgreich in die Fastentage zu starten empfehle ich dir folgende Dinge mitzubringen:

- Thermoskanne (für Tee)
- Trockenbürste
- Zungenschaber
- Öl zum Ölziehen
- Wetterfeste Kleidung
- Feste, hohe Wanderschuhe
- Wanderstöcke/Nordic-Walking-Stöcke
- Sport-Kleidung, Yoga-Matte, Turnschuhe
- Badeschuhe für Sauna und Hausschuhe
- kleiner Wanderrucksack
- Ein Buch zum Lesen
- Kleiner Rucksack für Wanderungen
- Gesundheits-Fragebogen ausgefüllt
- Schreibblock, Stift



## AKTIV & VITAL HOTEL THÜRINGEN

### BASEN-WELLNESS-FASTEN



### BUCHINGER-WELLNESS-FASTEN



## BASEN-WELLNESS-FASTEN

### Im Arrangement enthalten sind...

- 5x Übernachtungen im komfortablen Zimmer
- 5x Basen-Frühstück mit grünen Smoothies, frischem Obst & Teespezialitäten
- 4x Mittagstisch mit frischen & schonend zubereiteten cremigen Suppen
- 5x Fastenpension am Abend mit frisch & schonend zubereiteten Gemüsegerichten, knackigen Salaten, Gemüsesuppen, Teespezialitäten und Säften
- 1x persönliches Gesundheitsgespräch
- 1x Fastenunterlagen mit Mappe & Fastentagebuch
- 1x Vortrag: Einführung Leberwickel, Irrigation, Bürstenmassage in Selbstanwendung
- 3x geführte Wanderung (ca. 10 km/ca. 2-3 Std.)
- 4x Gesundheitsvortrag/Abendmeditation
- 1x Fasten-Broschüre "Fasten leicht gemacht"
- 1x Detox-Massage (25 min)

### Termine:

05.05. – 10.05.2024

01.09. – 06.09.2024

ab 1.199,00 € pro Person im Doppelzimmer



## ZUSÄTZLICHE LEISTUNGEN

Tägl. 1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer

Nutzung unseres Außen- und Innenpools

Nutzung der Saunalandschaft mit

- Saunagarten
- Biosauna
- Finnischer Sauna & Fasssauna
- Dampfbad
- Infrarotkanine
- Ruheraum

Wellnesstasche auf dem Zimmer inkl.

- Leih-Bademantel
- Saunatuch

Tägl. Teilnahme am Aktivprogramm, z.B.

- geführte Wanderungen
- Aquafitness
- Zumba
- uvm.

WLAN



## BUCHINGER-WELLNESS-FASTEN

### Im Arrangement enthalten sind...

- 7x Übernachtungen im komfortablen Zimmer
- 7x Fasten-Frühstück mit Teespezialitäten und Frischen Obst- und Gemüsesäften
- 7x Fastenpension am Abend mit klarer Brühe, Teespezialitäten und Säften
- 1x tägl. Morgenbesprechung mit Atem- & Entspannungs-, Yoga- & Qi Gongübungen
- 1x persönliches Gesundheitsgespräch
- 1x Fastenunterlagen mit Mappe & Fastentagebuch
- 1x Vortrag: Einführung Leberwickel, Irrigation, Bürstenmassage in Selbstanwendung
- 3x geführte Wanderung (ca. 10 km/ca. 2-3 Std.)
- 4x Gesundheitsvortrag/Abendmeditation
- 1x Fasten-Broschüre "Fasten leicht gemacht"
- 1x Detox-Massage (25 min)

### Termine:

28.04. – 05.05.2024

29.09. – 06.10.2024

ab 1.249,00 € pro Person im Doppelzimmer

