



HEILFASTEN IN NEUER ATMOSPHÄRE

Zur Ruhe kommen.
Loslassen.
Neue Kraft schöpfen.
Lächelnd ans persönliche Ziel!



»DIE BESTEN
ALLER HEILMITTEL
SIND DIE RUHE
UND DAS FASTEN.«

Benjamin Franklin



WARUM HEILFASTEN?

Unser Alltag ist geprägt von Tempo, Reizen und dauerhafter Anspannung.

Das Heilfasten bietet die Möglichkeit, bewusst auszusteigen, den Körper zu entlasten und innere Ruhe wiederzufinden.

Inmitten der Natur entsteht ein geschützter Raum, in dem Du:

- Stress nachhaltig abbaut
- Deine innere Balance stärkst
- neue Klarheit gewinnst

ERFAHRE MEHR AUF MEINER WEBSITE



SCHLOSSGASTHOF
Rösch
HOTEL ★★★ superior

KONTAKT

Veronika Ehm

Tiefentalstr. 100a, 90530 Wendelstein
0175 55 15 453

WWW.EHM-MOTION.DE

Hotel Schlossgasthof Rösch

Kirchplatz 10, 93476 Blaibach

WWW.SCHLOSSGASTHOF-ROESCH.DE



DAS ERWARTET DICH

- Begleitetes Heilfasten unter meiner fachkundigen Leitung
- Tägliche Impulse zur Unterstützung des Prozesses
- Sanfte Bewegung in der Natur
- Zeit für Rückzug und Regeneration
- Austausch in einer kleinen, achtsamen Gruppe
- Es bleibt auch Zeit für Massagen und Kosmetikanwendungen (zusätzlich über das Hotel buchbar)

TERMINE & BUCHUNG

NÄCHSTE TERMINE 2027:

09.05.2027 - 14.05.2027

10.10.2027 - 15.10.2027

Alle Informationen findest Du auch auf meiner Website:

www.ehm-motion.de

TYPISCHER TAGESABLAUF



MORGENS

08:30 Uhr:
Achtsamkeitsübung im Innenhof

09:00 Uhr
Teeritual mit gemeinsamen Gesprächen & Austausch

VORMITTAGS

Verschiedene Angebote wie Spaziergang, Traumreise, Aquagymnastik

13:00 Uhr:
Fastensuppe & Saft, gemeinsame Zeit



NACHMITTAGS/ABENDS

Ruhe & Leberwickel, Zeit zur freien Verfügung

18.00 Uhr:
Fastensuppe & Saft, Fußbad, gemeinsame Zeit



*evtl. an einem Abend Besuch des Konzerthauses (je nach verfügbarem Angebot)

DAS HOTEL



Das Schlossgasthof Rösch vereint natürliche Umgebung, persönliche Atmosphäre und Rückzugsmöglichkeiten – ideale Voraussetzungen für eine bewusste Auszeit beim Heilfasten.

ICH FREUE MICH AUF DICH!

UND ICH MICH AUCH...



Lächelnd ans persönliche Ziel!

