

# Freundinnen- | Frauenwoche 4. bis 9. September 2022



## Du bist es Dir wert!

Dem Alltag entfliehen und sich Zeit geben zum Wohlfühlen, für Achtsamkeit, Entspannung, Erholung und Bewegung.

## Was dich erwartet...

Ein speziell auf Frauen abgestimmtes Programm rund um das Thema Gesundheit aus naturheilkundlicher und ganzheitlicher Sicht

Pack Deine Sachen und erlebe mit uns eine unvergessliche Woche im Bärghuis Schönbüel oberhalb Lungern

- ◆ Anregende Vorträge und Gesprächsrunden rund um die Themen: Darmgesundheit, Säure-Basen-Haushalt, Entgiftung aus ganzheitlicher Sicht und aus Sicht der TCM
- ◆ Emotionale Aspekte von Darmgesundheit, Ernährung, Übersäuerung beleuchten und klären
- ◆ Mit EFT (Klopfakupressur) Spannungen lösen, Stress reduzieren, Muster auflösen
- ◆ Bewegung an der frischen Luft mit angeleiteten smovey-Übungen
- ◆ Pflanzen als lebendige Wesen - Wildkräuter Wanderung und Kräuterheilkunde in der schönen Bergwelt
- ◆ Kulinarische Köstlichkeiten speziell auf die entsprechenden Themen abgestimmt -extra für uns von der Küchen-Crew des Bärghuis mit viel Liebe zubereitet

Das alles auf 2000 m.ü.M.  
bei atemberaubendem Panorama

Aufenthalt:  
4. September 14h bis 9. September 2022 12h

Preis | Leistung:  
Vollpension CHF 980.- (excl. Getränke)

Lage und Erreichbarkeit:  
[www.berghaus-schoenbueel.ch](http://www.berghaus-schoenbueel.ch)

Anmeldung bei Fränzi Hofer oder Margit Heiter bis:  
07.08.2022 (Teilnehmerzahl ist begrenzt)

**Wir freuen uns  
auf Dich!**

## Weitere Infos:

Margit Heiter | Heilpraktikerin | [www.margit-heiter.de](http://www.margit-heiter.de) | +49 7392 91 59 186

Elisabeth Nigg | Naturpädagogin und Wanderleiterin | [www.berg-mystik.ch](http://www.berg-mystik.ch)

Fränzi Hofer | Fachberaterin f. holistische Gesundheit | [www.gesundheit-ernaehrung.ch](http://www.gesundheit-ernaehrung.ch) | +41 79 487 17 76