



Detox- und Fastenwoche

03. - 12. Mai 2023

INFO-TERMINE zur Auswahl:*

(Anmeldung erforderlich!)

21.04.2023, 14:00 Uhr
26.04.2023, 18:30 Uhr
28.04.2023, 14:00 Uhr (nur online)

WO?

- Online
- Pelkovenschlössl
Moosacher St.-Martins-Platz,
80992 München
- KiTa Großstadtgeschwister
Feldmochinger Str. 14,
80992 München

Live und online!

*Infos, Termine und Anmeldung: www.patriciafritz.de/kurskalender-uebersicht/



Detox- und Fastenwoche

03. - 12. Mai 2023

WOCHENPROGRAMM:*

- 3 Themenabende "Ernährung"
(Fasteneinführung, Ernährungstipps, Fastenbrechen und Ernährung "danach")
- 4 x Entspannung und Achtsamkeit
(Yoga Nidra, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Morgenmeditation)
- 3 x Bewegungseinheiten
(Frühsport, Nordic Walking, Yoga)
- WhatsApp-Gruppe für Austausch und Fragen (optional)

- persönliche Betreuung und Anleitung

• zusätzl. buchbar:
Fußreflexzonenmassage
(60 Min.: 45 €)

• KOSTEN: 149 €

*Infos, Termine und Anmeldung: www.patriciafritz.de/kurskalender-uebersicht/

Live und online!