

MITZUBRINGEN SIND:

- ⇒ Körperbürste,
- ⇒ Pflanzenölseife (*entsprechende Seifen von Kloster Helfta sind in unserem Klosterladen erhältlich*),
- ⇒ Kokosöl,
- ⇒ Zungenschaber,
- ⇒ 1 Handtuch Set (*Waschlappen, Gästehandtuch, Handtuch, Badetuch*),
- ⇒ Wärmeflasche,
- ⇒ bequeme Kleidung,
- ⇒ Hausschuhe,
- ⇒ Outdoor-Kleidung,
- ⇒ feste Schuhe,
- ⇒ Meditations-Tagebüchlein

Anmeldung zur Teilnahme:

Kloster St. Marienthal

Gästeforte

St. Marienthal 1

02899 Ostritz

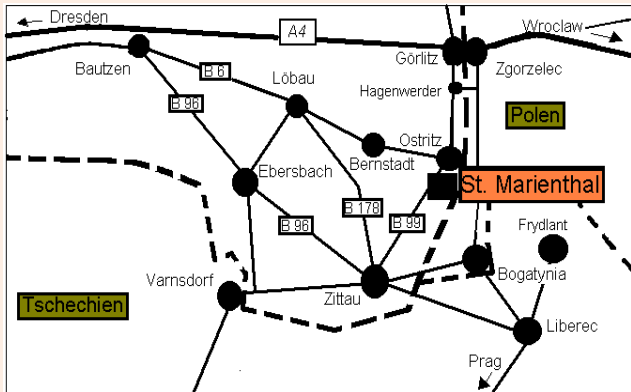
Telefon: (03 58 23) 7 74 44 oder 7 73 66

E-Mail: gaesteforte@kloster-marienthal.de

im Web: www.kloster-marienthal.de

und bei   

So erreichen Sie uns:



mit Auto oder Bus

1. Autobahn A 4 über Dresden bis Görlitz, in Görlitz auf die B 99 in Richtung Zittau bis St. Marienthal.
2. Gäste aus Polen nutzen die Grenzübergänge Zgorzelec / Görlitz (A4), Hagenwerder / Radomierzycy oder Bogatynia / Zittau.

mit der Bahn

1. Bahnfahrt über Dresden oder Berlin bis Bahnhof Görlitz.

Weiterfahrt mit dem Linienbus bis Ostritz.

oder

2. Weiterfahrt mit der Bahn bis Bahnhof Krzewina Zgorzelecka / Ostritz.

Der Bahnhof liegt auf polnischer Seite der Neiße am Grenzübergang Ostritz (*nur für Fußgänger*) und wird von der Lausitzbahn angefahren.

Jahr 2024

Basische Woche im Kloster St. Marienthal



AUSZEIT

für Körper, Geist und Seele

BASISCHE WOCHE im Kloster St. Marienthal

vom 14.01. bis 20.01.2024

- Loslassen von eingefahrenen Essens-Gewohnheiten
- nach dem basischen Konzept von P. Jentschura
- bewährt seit 30 Jahren im Intervall-Rhythmus 8-16



Diese Woche ist für Menschen gedacht, die eine sanfte Form der Entschlackung gegenüber dem regulären Fasten vorziehen, und den Säure-Basen-Haushalt in ihrem Körper begleitet durch innere Einkehr in Balance bringen möchten.

Begleitet wird diese Woche durch innere Einkehr mit geführten Meditationen, mit guten Gesprächen, mit Ruhe und Reiki-Behandlungen, mit Waldspaziergängen und seelischer Unterstützung durch die Nonnen von St. Marienthal.

AUSZEIT für Körper, Geist und Seele Sonntag 14.01. bis Samstag 20.01.2024 Basische Woche im Kloster St. Marienthal

Preis: 695,00 €



Beginnen Sie den Morgen bei uns in St. Marienthal gemütlich mit einer Tasse "7x7 Kräutertee".

Nach einem gemeinsamen Frühstück startet dann unser Tag mit Informationen rund um die basische Ernährung und basische Körperpflege mit ganzheitlichem Ansatz.

Frische Obst- und Gemüsesäfte, sowie die abwechslungsreiche Abendmahlzeit, gehören zur Basischen Woche.

Sie werden während Ihres Aufenthaltes begleitet von Frau Sieglinde Glembocki (Reiki Lehrerin mit Praxis auf dem Klostergelände St. Marienthal, Kosmetikerin).



Frau Sieglinde Glembocki

Sie ist erfahren mit der P. Jentschura Methode.

Optional können die Teilnehmer zusätzlich in der Ruhe-Pause an den Nachmittagen eine Reiki-Behandlung vor Ort buchen.

(90min = 60 Euro)

