

**AUSZEIT  
VOR  
OSTERN**



**FASTENTAGE -  
GUTES FÜR  
KÖRPER, SEELE  
UND GEIST**

**20. - 25. MÄRZ  
2020**



## AUSZEIT VOR OSTERN FASTENTAGE

**20. - 25.3.**

**Gutes für Körper, Seele und Geist**

**FREITAG 19 UHR -  
MITTWOCH 13 UHR**

**SEM.NR. 20 20 04**

Mit den Fastentagen nach Hildegard von Bingen wollen wir unter dem Thema „einfach leben“ bewusst aus dem Alltagskarussell aussteigen, ungute Gewohnheiten hinter uns lassen und das richtige Maß finden - nicht nur beim Essen.

Neben Informationen zu gesunder Ernährung wollen wir durch Körper- und Atemübungen, geistliche Impulse, Arbeiten mit inneren Bildern und persönliche Zeiten der Stille zu neuer innerer Freiheit und Stimmigkeit finden.

**ZIELGRUPPE  
LEITUNG**

alle Interessierten

Cornelia und Jürgen Hieber, Logotherapeuten DGLE, Weiterbildung: Bibl. Wertimagination in Selbitz und Biographiearbeit und Paarberatung (Dr. Mrusek), Ernährungsberatung DGE

**KOSTEN**

Vollpension/Doppelzimmer 198 Euro  
+ Seminar 180 Euro  
(EZ-Zuschlag 10 Euro/Nacht)

Bitte nutzen Sie unsere Online-Anmeldung unter [www.ankernetz.de](http://www.ankernetz.de), dort finden Sie auch weitere Infos und die Bedingungen zu unseren Angeboten.

Wörnersberger Anker e.V., Hauptstr. 32, D-72299 Wörnersberg  
Tel: 07453/9495-0, Mail: [info@ankernetz.de](mailto:info@ankernetz.de)