



Elisabeth Erb

Pflegefachfrau und Körpertherapeutin, eigene Praxis seit 1988. Arbeitet mit verschiedenen Methoden der Körpertherapie (Polarity, Craniosacral, Erickson-Hypnose, Traumatherapie, Fastenbegleitung). Lindert körperliche Beschwerden und chronische Leiden und unterstützt und fördert seelisch - geistige Prozesse.

Die eigenen Kräfte stärken und dies auf sanfte Art anzugehen ist ihr ein grosses Anliegen.

Jahrelange Fastenerfahrung, schon über 80 Gruppen geleitet!



Elisabeth Erb • Pflegefachfrau und Körpertherapeutin, 3612 Steffisburg und Centre Richemond • Moncor 15 • 1752 Villars-sur-Glâne • Tel 079 509 58 26
erbelisabeth@sensemail.ch • <https://www.centre-richemond.ch> (französisch)
www.koerpertherapie-erb.ch



Fasten – und Gesundheitswoche

Auf der Alp Buufal im Simmental

14. - 20. Mai 2023
07. - 13. Okt. 2023





Fasten in der Natur

Geben Sie sich eine Aus-Zeit!

Die Natur und das einfache Leben unterstützen den Prozess des Fastens sehr. Die Hütte auf der Alp Buufal ist in einem schönen Tal oberhalb Boltigen auf 1150 m mit Blick auf die Berge und ins Tal. Der nahe Bach rauscht. Wasser holen wir am Brunnen, wo wir uns auch erfrischen können. Elektrisch ersetzen wir durch Kerzenlicht, Gas und Feuer. Das Knistern des Feuers im Cheminée ist sehr gemütlich und wärmt. Die Umgebung ist sehr inspirierend.

Vom Alltag Abstand gewinnen

Die Probleme vom «Unterland» bekommen hier andere Dimensionen!

Gönnen Sie sich eine „Elektronik - freie Zeit!“ und Naturerlebnisse in der Gruppe oder alleine.

Eigenraum hat ebenso seinen Platz wie gemeinsames Erleben.

Was bringt das Fasten?

Es entlastet Körper und Seele, bringt Energie und Freude, reinigt, ist Ernährung von Innen und stärkt.

Wir erfahren uns von ganz anderer Seite und stärken unser Gesundheitsbewusstsein.

Das Fasten und Wandern wirkt animierend und gibt Kraft für den Alltag.

Wir erleben die Elemente der Natur und wie diese sich in uns auswirken.

Diese Tage sind geeignet:

- Zur Entschlackung und zur Prävention
- Aktivierung der Kräfte
- Linderung von Beschwerden
- Bewusster Umgang mit der Ernährung
- Unterstützt Veränderungsphasen
- Zur Standortbestimmung, Fördert Entscheidungen
- In der Natur sich selber erfahren

Unterstützende Methoden

Entspannung in der Natur, Wandern, Polarity-Yoga, Malen, Lesen, Schreiben, Singen, Meditation.

Energieausgleich (Polarity) und Massage fördern den Prozess.

Mithilfe: jede Person verrichtet täglich ein Ämtli für das allgemeine Wohl.

Unterkunft: Mehrbettzimmer (2er, 3-er), sehr einfach aber gemütlich.

Assistenz: Hansruedi Kohli

Tarif: Fr. 750.- (2-er oder 3-er Zimmer) (400.- Kurs und Begleitung, 350.-Logis)

Alles inbegriffen: Fasten-und Wanderbegleitung, Material, Logis. (exkl. Ausflüge) Reduktion auf Anfrage.

Teilfasten auf Anfrage möglich.

Möglichkeit in einer Wohnung in Waldried zu übernachten und am Programm mitzumachen! (30 Gehminuten von Alp)

Die Plätze sind begrenzt!

Frühzeitige Anmeldung erwünscht

Bitte telefonieren Sie mir für zusätzliche Informationen.

Anmeldetalon Fasten auf der Alp:

- 14. - 20. Mai 2023
- 07. - 13. Okt. 2023

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

Adresse _____

Telefon _____

Mail _____

Ort und Datum: _____ Unterschrift _____

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Im Zweifelsfall telefonieren Sie mir!

Info: www.koerpertherapie-erb.ch

Bitte Talon oder Mail an: Elisabeth Erb • Schönauweg 16 A • 3612 Steffisburg • Tel: 079 509 58 26
erbelisabeth@sensemail.ch