



SEMINARANGEBOTE  
2024/2025  
HEILFASTEN

isolde ackermann  
gesundheitscoaching



Reinigen und Loslassen

Ayurveda

Ernährung

neue Akzente ins Leben bringen



# SEMINARANGEBOTE 2024/2025 HEILFASTEN



23.03.25 - 30.03.25

## Ayurvedisches-Fasten-Seminar

in der Alten Glasschleife im Murnthal, Neunburg vorm Wald (Oberpfälzer Wald)

Das Besondere an diesem Fastenseminar ist die kleine Gruppe (ca. 10 Teilnehmer-/innen) und die Möglichkeit, ausgezeichnete ayurvedische Massagen dazu buchen zu können (Ganzkörpermassagen, Teilmassagen, Packungen). Die Massagen werden im Seminarhaus angeboten. Wir sind in der Glasschleife an einem ruhigen, erholsamen Ort.

Zur Buchung nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf.

[www.seminarium-im-murnthal.de](http://www.seminarium-im-murnthal.de)



17.11.24 - 27.11.24 | 23.02.25 - 02.03.25  
17.08.25 - 24.08.25 | 02.11.25 - 09.11.25

## Ayurvedisches-Fasten-Seminar

auf dem Benediktushof

Die Anmeldung hierfür und weitere Information unter:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)



05.04.25 – 12.04.25

## Ayurvedisches-Fasten-Seminar im Biohotel Grafenast

Etwas Besonderes ist das Fasten-Seminar im Biohotel Grafenast am Hochpillberg (1330 m) bei Pöll/Schwarz in Tirol. Besonders, weil wir von dort einen traumhaften Fernblick in das Inntal haben, in einer sehr schönen Berglandschaft wandern und ein sehr liebevolles, gemütliches Ambiente mit Hamam/Dampfbad und Sauna genießen werden. Auch hier können Massagen oder/und Hamam Behandlungen dazu gebucht werden.

Seminarkosten 420,00 €.

Das Hotel wird von Ihnen direkt gebucht.

Bitte fragen Sie nach den Sonderkonditionen.

[www.grafenast.at](http://www.grafenast.at)



Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung:

Telefon: 0911 - 518 23 73

E-mail: [info@isolde-ackermann.de](mailto:info@isolde-ackermann.de)

# SEMINARANGEBOTE 2025

## HEILFASTEN

Beim ayurvedischen Fasten steht eine sanfte Reinigung im Vordergrund. Der Reinigungsprozess wird durch eine Fasten-Nahrung (Getreide-Breie, Obst, Gemüse, Säfte, Tees) unterstützt, die sich an der ayurvedischen Tri-Dosha-Lehre orientiert.

### Jeder Tag der Fastenwoche setzt sich zusammen aus:

Kontemplativem Sitzen; Bewegungs-, Yoga- und Atemübungen;  
Gesprächsrunden und kleinen Vorträgen; Wanderungen in der Natur und Einzelgesprächen (bei Bedarf).

Am Abschluss der Woche steht das „Fastenbrechen“ mit der Aufbaukost und die Vorbereitung auf einen achtsamen Übergang in den Alltag.

Wichtig: Bitte klären Sie vor der Anmeldung mit Ihrer Ärztin bzw. mit Ihrem Arzt, ob gesundheitliche Bedenken gegen das Fasten bestehen.

## isolde ackermann

selbstständige beraterin und dozentin

### Meine Schwerpunkte

Supervision von Teams, Gruppen und Einzelpersonen

Coaching von Führungskräften

Gesundheitscoaching in Unternehmen

Organisationsentwicklung

Gesundheitscoaching ist der ideale Weg unter professioneller Anleitung die Gesundheit des Einzelnen im Unternehmen zu sichern und parallel berufliche und persönliche Entwicklungsprozesse zu optimieren.

[www.isolde-ackermann.de](http://www.isolde-ackermann.de)

isolde ackermann  
am heckacker 18  
90562 kalchreuth  
fon 0911 - 518 23 73  
fax 0911 - 567 67 98

[info@isolde-ackermann.de](mailto:info@isolde-ackermann.de)  
[isolde-ackermann.de](http://isolde-ackermann.de)