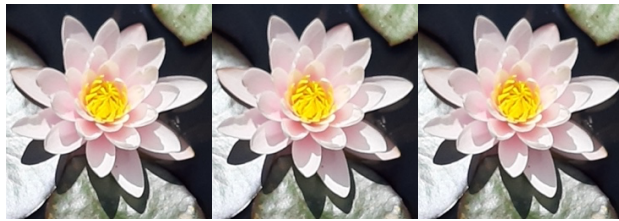


Provence 2022

Liebe Fastenwanderfreundinnen & Freunde



Da geht das Herz auf

Das Frühjahr 2022

1000 Dank an Alle, mit denen ich im Frühling viele wunderbare Fastenwanderwochen erleben durfte!!!

Coronageplagt haben wir gemeinsam dem Virus getrotzt und ihm beim Fasten den Garaus bereitet. Alle Beschwerden, mit denen der ein oder andere zu kämpfen hatte, konnten wir mit einer stets paraten Fastenapotheke und viel Einfühlungsvermögen füreinander beheben. In jeder Gruppe haben viel Verständnis, Freundlichkeit und Fürsorglichkeit die Alltagshektik und den Stress von zu Hause einfach mal etwas besänftigen können.

Eine Woche zum Auftanken zu haben ist nicht viel, aber doch viel, wenn ich sehe, wie alle zunehmend aufgeblüht sind...Wunderbar!!!

Der Herbst 2022

Der Herbst kommt langsam in greifbare Nähe und wir können uns darauf freuen, in der Provence den Sommer zu verlängern und nochmal Kraft, Sonne und Leichtigkeit zu tanken.

Euch erwartet Kulinarisches:

Thymian - und Rosmarinduft, viele leckere Suppen, die ich für euch wieder kochen werde, delikate Säfte, sehr sehr saftige Zitronen, ein wohlverdientes Aufbau-Menue und ein leckeres Aufbau-Frühstück, bevor Ihr am Ende wieder in den Neustart geht...

Ihr könnt Kunst & Kultur genießen:

Je nach Konstitution und Wetterlage gibt es auch wieder Wanderungen durch`s Gebirge mit fantastischen Aussichten, den vielen sagenhaften provencalischen Kulturstätten wie z. Pont du Gard, Abbey St. Roman, Abbey St. Andre bei Villeneuve-les-Avignon mit einem der 100 schönsten Gärten Frankreichs oder zu den kunstvollen Illuminationen in den Carrières de Lumières in Les Baux. Ihr könnt Euch bei Monsieur Honoré, einem „französischen Original“ die Kultivierung von leckersten Feigen erklären lassen, den Markt von St. Remy erobern und in St. Marie de la Mer das wohlverdiente Fastenbrechen am Meer genießen.

Damit könnt Ihr entspannen:

Die morgendlichen kleinen Mini-Wanderungen mit entspannenden Übungen aus dem Qi-Gong & dem Thai Chi stärken euren Muskelapparat, **DAS** was Euch durch das Leben trägt...Ihr spürt dabei wieder Eure Aufrichtung, Eure Kraft und würdigt die Arbeit, die Euer Muskelsystem täglich aufbringt... 2x wöchentlich könnt Ihr Euch bei Delphine mit Massagen verwöhnen lassen und Euch nach den Wanderungen für das Berge-Erklimmen belohnen...

Ihr könnt mit Energiebehandlungen stressbedingte körperliche, emotionale & kognitive Blockaden lösen und Belastungen loswerden & Lösungen für persönliche Themen auf den Weg bringen...

...und Außerdem:

Die Virusbekämpfung verbraucht Unmengen an Vitamin D...viele hatten bereits Corona, andere noch nicht; in jedem Fall stärkt Fasten die Virusabwehr, hilft bei der Virusbekämpfung und Euren Vitamin D-Speicher könnt Ihr in der Sonne der Provence wieder auffüllen...**ICH FREUE MICH AUF EUCH!**

Herbsttermine

09. Sept. - 16. Sept. 2022

17. Sept. - 24. Sept. 2022

30. Sept. - 07. Okt. 2022

08. Okt. - 15. Okt. 2022

Ich schicke Euch allen sonniger Grüße mit und Vorfreude auf den Herbst
Herzlichst Eure Angela Matzat

