



6-TAGES-SEMINAR

# BUCHINGER- FASTEN & VERBUNDENES ATMEN

mit Körper- und Naturerfahrung

Ausführliche Informationen sowie Termine im **Frühjahr** und **Herbst** findest Du auf unserer Webseite. Die Seminargebühr beträgt 350 € zuzüglich Übernachtung in naturnahen Seminarhäusern.

[www.fasten-atmen.de](http://www.fasten-atmen.de)

## Wir begleiten Dich bei

- der Förderung Deiner Darmgesundheit
- der intensiven Reinigung auf vielen Ebenen
- Bewegung & Meditation in der Natur
- Entspannung & Energie-Tanken
- achtsamer Selbstbegegnung



### KONTAKT

Dr. Kerstin Ramm  
Telefon: 036692-21382  
[info@echinocoaching.de](mailto:info@echinocoaching.de)  
Dorfstr. 15, 07646 Albersdorf

# Alle Heilung ist im Grunde Selbstheilung!

Im Zentrum der Tage stehen liebevolle Selbstfürsorge, sanfte körperliche Bewegung sowie Sitzungen mit dem Verbundenen Atem zur Reinigung und zum Energie-Tanken auf allen Ebenen.



Die Natur bietet uns Bewegungsraum, Raum zum Durchatmen, für Schönheit, Besinnung und zum Erinnern an „altes“ Kräuter-Wissen.

Wir unterstützen Dich, Deine wahre Natur zu entdecken und Deinen Weg mit Lebensfreude und Begeisterung zu gehen.



**Dr. Kerstin Ramm**

Biologin, Heilerin und  
Fastenleiterin

**Dr. Katrin Lenk-Mimietz**

Atembegleiterin und Mentorin  
für Bewusstseinsentwicklung

[www.fasten-atmen.de](http://www.fasten-atmen.de)

