

Anmeldung

„Raus aus dem Alltag- Zurück zu den Wurzeln“

Mittwoch 26.03. – Freitag 28.03.2025
Apostolatshaus Hofstetten

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

PLZ/Wohnort:.....

Tel:.....

Email:.....

Fastenkost

[] Einzelzimmer [] Doppelzimmer

Ort, Datum.....

Unterschrift:.....

Apostolatshaus der Pallottiner

Dauer:

Beginn: Mittwoch, 26.03.2025 16.00 Uhr
Ende: Freitag, 28.03.2025 13.00 Uhr

Kosten:

Unterkunft und Verpflegung
im Einzelzimmer: 156,00 €
Kursgebühr: 127,00 €

Wir bitten Sie, die Kosten zu Beginn des
Kurses direkt in Hofstetten zu begleichen,
EC-Kartenzahlung ist möglich.

Anmeldung:

Per Post (siehe linker Abschnitt)

Per Mail an:

exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org

Hofstetten 1

93167 Falkenstein/Opf.

Tel. 09462/950-0

www.pallottiner-hofstetten.de



„Raus aus dem Alltag- Zurück zu den Wurzeln“

mit basischer Ernährung, Ruhe und
Natur zu mehr Säure-Basen-Balance



Apostolatshaus der Pallottiner
Hofstetten 1
93167 Falkenstein/Opf.

26. – 28. März 2025

„Raus aus dem Alltag- Zurück zu den Wurzeln“

**mit basischer Ernährung, Ruhe und
Natur zu mehr Säure-Basen-Balance**

**Unser Ziel ist langfristig Gesundheit und
Wohlbefinden. Mit den Elementen Ernährung,
Bewegung, Atmung aber auch mentales
Entschlacken sorgen wir für mehr Balance und
Resilienz.**

Inmitten schönster Natur und im Dreiklang von
Körper, Geist und Seele bringen diese
Entlastungstage neue Vitalität, Energie und
Lebensfreude.

Mit dem Blick auf unser Verdauungssystem, das in
dieser „Auszeit“ Entlastung findet, und den
Gaumenfreuden einer basenüberschüssigen
Ernährung bringen wir das Säure-Basen-
Gleichgewicht und somit unseren Körper wieder in
Balance.

Ganz nach dem Motto:

- befreien
- erneuern
- aufladen
- neu denken

Darüber hinaus entwickeln wir ein gewisses
Bewusstsein für unseren Körper und seine
verschiedenen Funktionen.

Nicht immer benötigt man dafür eine
mehrwöchige Kur oder Urlaub. In regelmäßigen

Abständen durchgeführt, wirken auch
Entlastungstage mit Fokus auf gesunde Ernährung,
Ruhe und Natur wie ein kleiner Neustart.

Unser Körper ist wie ein Garten, um den man sich
täglich kümmern sollte. Denn je mehr ich ihn
pflege, umso besser wächst und gedeiht er.
Dabei ist es von großer Bedeutung mit was wir ihn
täglich „gießen.“

Sich Zeit nehmen für sich und seine Bedürfnisse –
denn geht es mir gut, geht's auch meinen Liebsten
gut!



**Leitung:
Marion Bräu
Ernährungscoach, Fastenleiterin,
Entspannungstrainerin
www.ernaehrung-fasten.de**

Apostolatshaus der Pallotiner
Hofstätten 1
93167 Falkenstein