

# Fit – und Vital Wochenende

30.04.2025 – 04.05.2025

**Basisch leicht und lecker essen – Rohkost – Yoga – wandern – Sauna – Lagerfeuer**

Sei herzlich eingeladen, mit uns genüsslich und aktiv aufzutanken in der Naturherberge Bahra am Rande der Sächsischen Schweiz mit See zum schwimmen und viel Wald rundherum.

Unser Programm für dich:

- Vollverpflegung mit frisch zubereiteter, biologischer basischer Kost nach P. Jentschura und leckerer, energiegelbender Rohkost
- Morgens eine Stunde Yoga – bei Sonnenschein auf der Wiese
- Sauna, baden im See, Lagerfeuer am Abend
- Wanderung in der wunderschönen Sächsischen Schweiz
- Kräuterwanderung, Bergwerksführung und spontane Unternehmungen

Alles in entspannter Atmosphäre, mit guten Gesprächen und viel Spaß

Kosten: 535,- Euro im DZ (EZ mit Aufpreis möglich)

Nur 6 – 12 Teilnehmer



Wir freuen uns auf eine wundervolle Zeit mit dir.

Herzlichst Daniela Mühle und Kerstin Klingenuß

Anmeldung bitte unter:

Daniela Mühle

[www.naturkosmetik-goerlitz.de](http://www.naturkosmetik-goerlitz.de)

[info@naturkosmetik-goerlitz.de](mailto:info@naturkosmetik-goerlitz.de)

Tel. 03581/375525 und 01577/3947315

In Zusammenarbeit mit Altai Adventure GmbH Berlin

