

# „Basisches Intervall- Genussfasten“ mit Wandern, Yoga, Tanz, Waldbaden u.v.m.

mit Claudia Eckardt und Bella Steudel  
in Arnsgrün/ Zeulenroda



## Termine 2026:

03.05. - 08.05. 2026

06.09. – 11.09. 2026 mit Schüsslersalzen

## Termine 2027

23.05. – 28.05. 2027

26.09. – 01.10. 2027 mit Schüsslersalzen

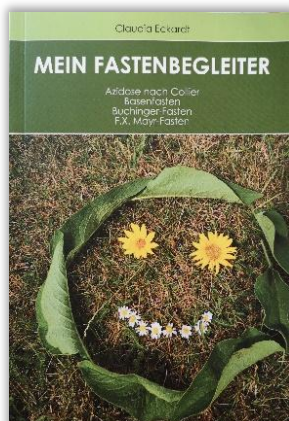
## „Lust auf Genuss?“

Erleben Sie eine genussvolle basische Fastenwoche im individuellen, ganz besonderen Ambiente eines ökologisch gebauten Architekten- und Künstlerhauses. Kuren Sie im schönen Vogtland mit seinen wunderbaren Wäldern in ruhiger Atmosphäre. Sie werden täglich mit zwei köstlichen, gesunden, überwiegend basischen, veganen, „wilden“ Speisen, mit zusätzlichen pflanzlichen Eiweißen verwöhnt. Alles ist „Selbstgemacht“- so wie der Name des Seminarhauses. Lassen Sie sich professionell begleiten von zwei erfahrenen Fastenleiterinnen. Die Tage sind ausgefüllt mit Yoga, Chirogymnastik, Tanz, Wandern, sowie Vorträgen und ein besonderes „Waldbaden“- Erlebnis. Im September werden wir die Anwendung der Schüsslersalze im Alltag besprechen. Gönnen Sie sich eine Auszeit mit Genuss für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie los, reinigen und verjüngen Sie Körper und Geist.

### Meine Empfehlung für Sie zur Fasten- Begleitung:

Claudia Eckardt  
„**Mein  
Fastenbegleiter**“

Mit allen  
Informationen zu  
Ihrer Fastenkur  
Preis: 12,- €



### Meine Empfehlung für Sie zur Fastenzeit:

Claudia Eckardt  
„**Gedichte und  
Geschichten**“

204 Seiten, nur im  
Kurs erhältlich  
Preis 28,- €

**Verbindliche Anmeldung: „basisches Genussfasten mit Wandern, Yoga, Tanz und Waldbaden“**

**per E-Mail: [info@naturheilpraxis-eckardt.de](mailto:info@naturheilpraxis-eckardt.de) oder telefonisch: 034291-315454**

**Weitere Informationen: [www.naturheilpraxis-eckardt.de](http://www.naturheilpraxis-eckardt.de)**

**Buchung Übernachtung/ Verpflegung Arnsgrün: [info@selbst-gemacht.eu](mailto:info@selbst-gemacht.eu)**

**Tel: 037431 869 59**



Naturheilpraxis Claudia Eckardt 04451 Borsdorf Leipziger Str. 43 Tel.: 034291-315454





# „Basisches Intervall- Genussfasten“ mit Wandern, Yoga, Tanz, Waldbaden u.v.m.

mit Claudia Eckardt und Bella Steudel  
in Arnsgrün/ Zeulenroda



**Termine 2026:**

03.05. - 08.05. 2026 und 06.09. - 11.09. 2026

**Termine 2027:**

23.05. – 28.05. 2027 und 26.09. – 01.10. 2027



Wir freuen uns, Sie in unserem basischen Genuss- Fastenseminar in Arnsgrün begrüßen zu dürfen.  
**Ihre Claudia Eckardt und Bella Steudel**

Anmeldungen werden per E-Mail über die Naturheilpraxis Claudia Eckardt entgegengenommen. Bei Fragen zum Kurs können Sie sich gern telefonisch an mich wenden.

**Seminargebühr:**  
**360,- €**

für Kursinhalte und Kursarbeit von  
**Claudia Eckardt + Bella Steudel**

(Zahlung nach verbindlicher Anmeldung, vor Kursbeginn)

**Gebühr für 5 Übernachtungen p.P.**  
**ab: 499,- € im DZ**

incl. Fastenverpflegung und Fastengetränken  
(zu zahlen an Haus „Selbstgemacht“)  
(verschiedene Zimmerkategorien und EZ mit Aufpreis)

**Verbindliche Anmeldung: „Basisches Genussfasten mit Yoga, Tanz, wandern und Waldbaden“**

**per E-Mail: [info@naturheilpraxis-eckardt.de](mailto:info@naturheilpraxis-eckardt.de) oder telefonisch: 034291-315454**

Weitere Informationen: [www.naturheilpraxis-eckardt.de](http://www.naturheilpraxis-eckardt.de)

Buchung Übernachtung/ Verpflegung Arnsgrün: [info@selbst-gemacht.eu](mailto:info@selbst-gemacht.eu) Tel: 037431 869 59

Anschrift: Haus Selbstgemacht – Arnsgrün 56 - 07937 Zeulenroda- Triebes



Naturheilpraxis Claudia Eckardt 04451 Borsdorf Leipziger Str. 43 Tel.: 034291-315454