

MONDWOCHE in Fladungen/Bayern

Sonntag 7. April bis Freitag 12. April 2024



Liebe LeserInnen,

liebe KundInnen,

"Die Gesundheitswoche 2023 in Fladungen war super!" - so das einhellige Urteil der TeilnehmerInnen. Umso mehr freuen wir uns, dass wir auch 2024 wieder eine Mondwoche dort anbieten können! In diesem schönen nord-bayrischen Ort dürfen wir uns wieder erholen und die Alpha-Omega-Küche genießen.

Wenn Sie zum ersten Mal davon hören:

Viele unserer Leserinnen und Leser haben erleben dürfen, wie sehr unsere Bücher und der Mondkalender den Alltag erleichtern helfen, besonders wenn es um eine gesunde Ernährung geht. In vielen Arztpraxen und manchen Kliniken hängen unsere Mondkalender heute offen an der Wand und helfen mit bei der Wahl der günstigen Termine für Operationen und Therapiemaßnahmen. Und nicht zuletzt haben die Angehörigen des am meisten unterschätzten Berufsstandes der Welt das Mondwissen mit offenen Armen aufgegriffen – die Hausfrauen:

Halb so viel Arbeit und doppelter Spaß mit doppeltem Nutzen im Alltag, das sprach für sich selbst.

Im Rahmen eines Seminars haben Sie die Möglichkeit, die Grundzüge des Mondwissens zu erfahren, dabei gleichzeitig so zu „leben wie wir schreiben“. Eine Woche lang sich gesund, ohne tierisches Eiweiß und nach dem persönlichen Ernährungstyp Alpha oder Omega zu ernähren – das bringt eine positive Erfahrung fürs ganze Leben. Umgeben von freundlichen Gleichgesinnten macht es noch mehr Freude. Wissen aus einem Buch ist eben eine Sache, Anwenden im Alltag oft eine andere. Das gilt natürlich besonders für die Umstellung der Alltags-Ernährung auf „echt gesund“, speziell innerhalb einer Familie. Sie muss zeitlich machbar und unkompliziert sein und darf nicht mehr Geld kosten als die „Normalernährung“, die uns so müde und krank macht.

Dazu ist ehrliche Information nötig und funktionierende Tipps, um letztlich auch Freude daran zu haben. So ist die Idee von den „Mondwochen“ entstanden, an denen inzwischen schon viele unserer LeserInnen teilgenommen haben, manche schon mehrmals.

Unter meiner persönlichen Leitung erfahren Sie in dieser Woche alles über die Einflüsse der Mondrhythmen im Alltag, aber auch über viele zeitlos gültige Naturgesetze und -rhythmen, die für ein gesundes Leben und erfolgreiche Alltagsbewältigung unentbehrlich sind. Untergebracht in einem Hotel in wunderschöner Landschaft, dessen BesitzerInnen unsere Einstellung voll und ganz teilen und wo auch die Küche auf gesund-und-köstlich eingestellt ist.

Weitere Informationen - Termine, Kontaktadresse sowie ein Überblick über das angebotene Programm folgt unten. Für eine Anmeldung nehmen Sie bitte direkt mit dem Veranstalter-Hotel Sonnentau/Fladungen Kontakt auf (Adresse siehe unten).

Vielleicht finden Sie und/oder Ihre Familienmitglieder und Freunde Zeit für diese erholsame Woche. Sie wird sicher für jeden eine Bereicherung für Körper, Geist und Seele sein und ich würde mich freuen, Sie dort zu sehen!

Alles Liebe und mit herzlichen Grüßen!

Eure Johanna Paungger-Poppe

www.paungger-poppe.com



Gesundheit und Genuss zum "Richtigen Zeitpunkt"

Das Natur- und Mondrhythmen-Seminar mit Johanna Paungger-Poppe
Eine Verwöhnkur für Körper, Geist und Seele

Sonntag **7. April** bis **Freitag 12. April 2024**

Programm im Überblick:

- **Fünf Übernachtungen mit Vollpension.** (Beginn jeweils um 17 Uhr am Sonntag, Ende nach dem **Frühstück** am Freitag) Alle Mahlzeiten fast ausnahmslos aus biologischem Anbau - ohne tierisches Eiweiß. Wasser und Mond-Kräutertee stehen die ganze Zeit zur Verfügung.
- **Ernährungstypberatung:** Der Ernährungstyp wird für die TeilnehmerInnen kostenlos erstellt. Den Fragebogen hierzu erhalten Sie zusammen mit der Anmeldung. Bitte baldmöglichst an uns übermitteln, am besten per Email an vrz@aon.at.
 - * Spezielle Beratung bei der Integration gesunder Ernährungsweisen in den Alltag – auch für Berufstätige (inklusive bewährter Tabellen, Tipps fürs Kochen, Einkauf, etc.)
 - * Spezielle Selbstheilungsmethoden kommen nicht zu kurz.
- **Vertiefung in die Kunst des Richtigen Zeitpunkts in einer Vielfalt von Lebensbereichen** - von der Gartenarbeit bis zu Operationen, mit viel Raum für Erfahrungsaustausch.
- Die alte **Kunst der Fingerarbeit** (= energetische Harmonisierung für den Körper). Wir lernen Selbstheilungsmethoden im Tages - und Nachtrhythmus.
- Einführung in die tiefere Bedeutung der Zahlen Ihres Geburtsdatums anhand des „**Tiroler Zahlenrades**“ – für Sie und Ihre Lieben. Sie lernen, wie Sie selbst schnell und sicher für andere Menschen auswerten.
- **Mondgymnastik mit Johanna.** • Ohne Leistungsstress, Ihren persönlichen Möglichkeiten angepasst.
- **Yoga** täglich, angepasst an alle Stufen.
- **Programm spontan**, je nach Wetter und Inspiration, Kräuterwanderung, etc.... 😊

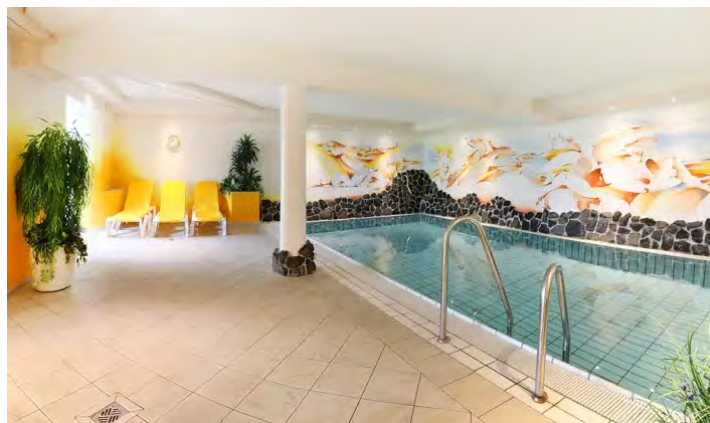


Veranstaltungsort und Anmeldung

Hotel **Sonnentau**

Wurmbergstr. 1 - 3
 D - **97650 Fladungen**
 +49 (0) **9778 91220**

Email: info@sonnentau.com
Website: www.sonnentau.com



Termin **2024**

- Sonntag **7. April** bis **Freitag 12. April 2024**
 - **Für Anfänger und für Fortgeschrittene, die schon an einer Mondwoche teilgenommen haben.**

Preise

- **Pro Person: Euro 1250,-**
 - **Inklusive Vollpension im Doppelzimmer mit 2-Personen-Belegung oder im Einzelzimmer**
- Pro Person: Euro 1350,-
 - Inklusive Vollpension im Doppelzimmer **zur Einzelnutzung**
Anmeldung bitte direkt beim Hotel Sonnentau. Die Anmeldegebühr beträgt 350,- €, nach Zahlungseingang sind Sie fix angemeldet. Bitte auch die Storno-Regelung durchlesen!

Lage & Anfahrtstipp

Mit dem Auto

Auf der Hotelwebsite www.sonnentau.com finden Sie einen Routenplaner (unter "Anfahrt").

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmittel ist schwierig, da es nur unregelmäßige Busverbindungen von den Bahnhöfen gibt. Zudem gibt es keine direkte Zugverbindung, oder eine S-/U-Bahn nach Fladungen. Die nächsten Bahnhöfe sind südlich von uns in Mellrichstadt (Bayern)- ca. 20 km - und nördlich Fulda (Hessen) – ca. 45 km. Von dort aus empfiehlt sich die Weiterfahrt mit dem Taxi. Eine direkte Zugverbindung gibt es nicht. ICE-Bahnhof Kassel Wilhelmshöhe, Regionalbahn bis Borken (Hessen); Taxi: 05626-363 oder 05682-9566

Bustransfer?

Bei entsprechender Nachfrage ist ein Bustransfer-Angebot geplant - mit den Stationen Salzburg - München - Nürnberg - Fladungen. Bei Interesse bitte bei uns per Email melden: vrz@aon.at

Weitere Fragen beantworten wir gerne: vrz@aon.at

Das Hotel betreffende Fragen richten Sie bitte an: info@sonnentau.com