

# Seminar: Fasten, Wandern und Meditieren auf Sardinien

**Datum:** 9. Mai 2025 – 16. Mai 2025

**Ort:** Olbia - Sardinien – Traumhafte Natur zwischen Olivenhainen, Stränden und Bergen 🌴

**Entdecke eine Woche voller Ruhe, Klarheit und neuer Energie ✨**

## Highlights des Seminars:

- **Tägliche Meditationen:** Erlebe kraftvolle Meditationen an einzigartigen Orten: direkt am Strand, unter alten Olivenbäumen oder mit Blick auf die sardischen Berge. 🌅
- **Sanfte Wanderungen:** Genieße kleine, achtsame Wanderungen in der Natur Sardiniens, die Körper und Geist in Einklang bringen. 🧑🏃
- **Fasten:** Optional begleitetes Fasten zur Körperentgiftung und für einen klaren Geist. 🥗

## Für wen ist das Seminar geeignet? 🙋

- Alle, die tiefer in die Meditation eintauchen und ihre innere Balance finden möchten.
- Menschen, die sich nach einer Auszeit in der Natur sehnen.
- Teilnehmer mit oder ohne Fastenerfahrung (Vorbereitungsmöglichkeit inklusive).

**Teilnahme auch online möglich:** 📺 Kannst du nicht nach Olbia reisen? Kein Problem! Nimm bequem online teil und erlebe:

- **Täglicher Austausch und Meditation:** Täglich 1,5 Stunden (inkl. geführter Meditation). ✨
- **10-tägige Fastenvorbereitung:** Für Anfänger und Fortgeschrittene (online vorab). Die Vorbereitung startet am **29. April 2025** um 19:00 Uhr über Zoom. An diesem Tag besprechen wir auch das genaue Programm und beantworten alle offenen Fragen. 📅

## Dein Mehrwert: ☀️

- Entgifte deinen Körper, stärke deinen Geist und finde zurück zu dir selbst. 🧑🏃
- Tanke neue Energie in der traumhaften Kulisse Sardiniens oder genieße die intensive Online-Begleitung.

**Jetzt anmelden:** 🙋 Melde dich jetzt an und sichere dir deinen Platz für eine unvergessliche Woche voller Inspiration und Transformation.

**Kontakt:** amavitam

Stefan Greinert, Uhlandstraße1, 772654 Neckartenzlingen

☎️ 07127-7992373, 0172-7433273

✉️ [coaching@amavitam.de](mailto:coaching@amavitam.de)

## **Infoveranstaltungen:**

- **13. März 2025:**

- **18:00 Uhr: Salevita Salzgrotte Nürtingen (Präsenzveranstaltung)**
- **20:00 Uhr: Online via Zoom**

- **20. März 2025:**

- **18:00 Uhr: Salevita Salzgrotte Nürtingen (Präsenzveranstaltung)**
- **20:00 Uhr: Online via Zoom**

### **#Inhalte der Infoveranstaltungen:**

- Vorstellung des Seminarprogramms.
- Einblicke in die Meditation, Fastenvorbereitung und Wanderungen.
- Klärung individueller Fragen.