



Yoga und Basenfasten im Allgäu

in Maierhöfen mit Angelika Seliger

im Natur-Landhaus Krone
25. bis 30. Januar 2026



Yoga und Basenfasten in Maierhöfen im Allgäu

Yoga und Basenfasten (ein Genuss – schlemmen von basischen Lebensmitteln, nur auf säurebildende Nahrungsmittel wird verzichtet). Yogastärkt und dehnt unseren Körper, wirkt schmerzlindernd und stressreduzierend, schärft unsere Aufmerksamkeit, schenkt uns mehr Wohlbefinden. Wir fühlen uns aufgerichteter, aufrechter und mit uns verbunden. Yoga macht uns beweglicher und regt unseren Stoffwechsel an.

Basenfasten entlastet den gesamten Organismus, insbesondere den Stoffwechsel und die Verdauung. Basenfasten ist gleichermaßen eine Entschlackungskur, die das Wohlbefinden steigert, zu einer Gewichtsreduktion führt und ein Einstieg zu einer gesünderen, eher basischen Ernährung sein kann. Im sehr persönlichen, familiengeführten Natur-Landhaus Krone in Maierhöfen nahe Isny werden wir während unseres Aufenthaltes von einer Fastenbegleiterin betreut. Ein Sauna- und Spabereich und auch ein

Panorama Lounge Pool stehen uns zur Verfügung. Maierhöfen liegt inmitten von sanft geschwungenen, bewaldeten Hügeln am nördlichen Ende des Argentals. Diese liebevolle Landschaft lädt sowohl zum Entschleunigen als auch zu Wanderungen oder, falls Schnee liegen sollte, zum Langlaufen ein.



Leistungen und Preise:

- 10 Yogaeinheiten 250,- €
- 5 Wohlfühl-Nächte
- Basische Vollpension (Wacker-Methode)
- Kräutertee, Quellwasser, Ingwerwasser
- 1 x Bio-Sesam-Öl-Massage á 60 Minuten
- 2 begleitete Wanderungen
- tägliche Leberwickel
- Aktivprogramm
- Booklet
- Fastenbegleitung
- Sauna- und Wellness-Landschaft
- Panorama Lounge Pool

Zimmerbuchungen bitte direkt über das Hotel Natur-Landhaus Krone per email: info@naturlandhaus-krone.de oder telefonisch: 0 83 83 - 254

Beispiel:
5 Übernachtungen pro Person
Einzelzimmer 939,00 €
Doppelzimmer zur Einzelnutzung 1.089,00 €
Doppelzimmer 1.001,50 €
Die Anreise ist im Seminarbetrag nicht enthalten.

Angaben zur Buchung der Yogaeinheit findest Du auf der Flyerrückseite.

Ich freue mich sehr auf unsere gemeinsame Yoga- und Basenfastenzeit im Allgäu

Angelika Seliger

Bitte melde Dich unter info@yogami.de an und überweise den Betrag für die Yogaeinheiten von 250,- € auf folgendes Konto:

Yogami
Rainer Ilg
Kreissparkasse Tübingen
IBAN: DE37 6415 0020 0002 981354
BIC: SOLADES1TUB

Sobald Dein Seminarbetrag eingegangen ist, ist Dein Platz fest gebucht.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Solltest Du noch Fragen haben, kannst Du Dich natürlich auch gerne telefonisch mit mir in Verbindung setzen.

Yogami

Angelika Seliger
info@yogami.de
Mobil 0049 (0)170 341 4460
www.yogami.de
Schwabstr. 16 | 72119 Ammerbuch

