

# **Soami 6 Days Vegan Healing Detox Challenge!**

## **“Because you will fall in love with yourself!”**

### **Basenfasten/Detox/Yoga-Woche**

**Haben Sie Sehnsucht nach körperlicher Entlastung, Entsäuerung, Entspannung, guter Luft und Bergen?**

**Haben Sie Sehnsucht endlich wieder ganz in Ihrer Mitte anzukommen und über Ihre ursprüngliche Energie zu verfügen?**

**Haben Sie Sehnsucht eine Woche lang ein Human Being und nicht ein Human Doing zu sein?**

Um Ihr inneres Gleichgewicht wieder zu erlangen, haben wir für Sie das einwöchige Soami Fasten/Detoxprogramm mit den besten und wirkungsvollsten Komponenten zusammengestellt. In einem exklusiven Rahmen, in einer kleinen Gruppe und Einzelzimmer für jede/n TeilnehmerIn.

#### **Was eine Soami Detox Woche bewirkt:**

- \*) Wiederherstellung eines gesunden Verhältnisses zwischen Säuren und Basen
- \*) der Entgiftungsprozess des Körpers wird unterstützt
- \*) der Verdauungsbereich wird gereinigt, entschlackt und damit entlastet
- \*) beschleunigte Zellteilung
- \*) innere Ruhe zu finden
- \*) Annäherung an das Idealgewicht (Gewichtszu- oder abnahme)
- \*) Sie finden wieder zu sich selbst
- \*) gereizte Magen- und Darmwände werden beruhigt
- \*) Konzentration auf das Wesentliche

#### **Die Soami Nahrung während der Detox/Fastenwoche:**

- \*) typgerechtes, basisches, biologisches, veganes Superfood aus der Soami Küche zubereitet und zusammengestellt von Hildegard Biller, Ernährungstherapeutin, Foodartist, 25 jährige Erfahrung mit Heilnahrung, Yoga- und Meditationslehrerin, Autorin
- \*) die Nahrung ist eine Kombination aus schonend, auf offener Flamme zubereiteten Speisen und Raw Food (rohen Nahrungsmitteln), green Smoothies, frisch gepressten Gemüse- und Obstsaften, Ingwer- und Zitronenwasser, Entgiftungstees, Quellwasser
- \*) Essen im Schweigen
- \*) Kaumeditation

#### **Programm/Anwendungen:**

- \*) Anleitung für die Woche vor Beginn der Soami Detoxwoche
- \*) persönliches Einführungsgespräch mit Hildegard Biller am Beginn der Detoxwoche
- \*) Körpertyp-, Gesichts-, Augen- und Zungendiagnose
- \*) 1x/Tag Soami Yoga 90-120 Minuten
- \*) Meditation
- \*) 1x So Am I Atemtherapie
- \*) 1x Ingwerleberwickel
- \*) 1x Ingwernierenwickel
- \*) Schweigewanderung

- \*) Gehmeditation
- \*) 1x traditionelle Shiatsu Ganzkörpermassage
- \*) 1x Lomi Lomi Ganzkörpermassage
- \*) Ernährungscoaching am Ende der Detoxwoche
- \*) Darmfloraaufbaupulver für die 10 Tage nach der Detoxwoche
- \*) Anleitung für unterstützende (optional) Reinigungsmaßnahmen zur Entsäuerung und Reinigung des Körpers: Ölziehen, Nasenspülung
- \*) keine lästigen Einläufe oder Bittersalz, sondern Kräuter zur sanften Entleerung des Darmes

Durch die tägliche Yogapraxis werden Sie beweglicher, die Anwendungen/Therapien entsäuern den Körper und entlasten den Verdauungsapparat. Dies hat zur Folge, daß die Selbstheilungskräfte des Körpers jede einzelne Zelle spürbar positiv beeinflussen.

Sie spüren nach der Soami Detoxwoche sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene eine deutliche Entspannung, was wiederum den Freiraum für klare Gedanken, das Wahrnehmen Ihrer Bedürfnisse im Privat- und Berufsleben und eine mögliche Neuorientierung schafft.

Im Preis der Soami Detox/Fastenwoche sind sämtliche genannten Anwendungen, die Soami Nahrung, Getränke und die Nächtigung im Einzelzimmer inkludiert.

**Preis:**

*Euro 1595.- all incl.*

Euro 395.- Anzahlung (die in einem Stornofall, der nicht durch eine Reiseversicherung gedeckt ist, als Bearbeitungsgebühr einbehalten wird)

**Frühlingsdetox/fastenwochen:**

Healing Detox Challenge 1: 24.03. - 30.03.2018

Healing Detox Challenge 2: 02.04. - 08.04.2018

Healing Detox Challenge 3: 14.05. - 20.05.2018

**Sommerdetox/fastenwochen:**

Healing Detox Challenge 4: 24.09. - 30.09.2018

**Herbstdetox/fastenwochen:**

Healing Detox Challenge 5: 05.11. - 11.11.2018

Healing Detox Challenge 6: 19.11. - 25.11.2018

Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen haben: [office@soami.at](mailto:office@soami.at)

## SOAMI - A Place to return

„Zurück nach Hause“ – dieses Gefühl hatte ich, als meine Seele nach dem Detox Retreat wieder ein Stück mehr in meinen Körper verankert war.

Damit hatte ich, ganz ehrlich, zu Beginn der Woche gar nicht gerechnet.  
Entgiften – ja, Yoga – ja, an einem wunderschönen Platz in der Natur sein – ja, mich in achtsam gestalteten Räumen aufhalten – ja, von tollen Menschen umgeben sein – ja, eine herausragende heilsame Küche genießen – ein großes Ja!

Aber der ganzheitliche, körperlich und seelisch spirituelle SOAMI-Ansatz war für mich in seiner menschlichen Tiefe nicht abzusehen.  
Hildegard und Werner unterstützen jeden permanent mit ihrem immensen Wissen, ihrer Hingabe, ihrer wunderbar geerdeten Spiritualität und Wertschätzung.

Natürlich spielen Nahrung und Ernährung eine zentrale Rolle.  
Hildegards einmalig exquisite Kochkunst ließ mich „trotz Detox“ immer glücklich, satt und zufrieden vom Tisch aufstehen!

Aber es geht in dieser Zeit um so viel mehr, was das eigene „sich nähren“ anbelangt.  
Ich habe mich komplett umsorgt, geschützt, in meinem Sein wahrgenommen, gefordert und gefördert gefühlt – das hat mich von den Zehen bis in die Haarspitzen tief berührt.  
Ich wurde aus meiner Komfortzone geholt, vor mir tauchten Spiegel auf, die mich tief in mein Inneres blicken ließen, ich habe wichtige essentielle Einsichten gewonnen und liebevolle Wachrüttler erhalten.

Seit über 20 Jahren sammle ich unterschiedlichste Therapie-Erfahrungen, arbeite mittlerweile selbst in diesem Bereich und bin sprachlos, was diese Woche in mir ausgelöst hat.  
Hochmotiviert gehe ich zum ersten Mal in meinem Leben mit Freude in die Küche, um für mich selbst gut zu sorgen. Ich registriere mit einem breiten Lächeln meine gute Laune, wie sich die Last auf Schultern und Hüften reduziert und vor allem spüre eine unbändige Energie und Leichtigkeit in mir!

Von ganzem lachenden Herzen schicke ich ein Danke voller Liebe an Hildegard & Werner und alle Beteiligten, die das Soami zu diesem wundervollen, heilenden und Licht bringenden Ort machen.  
Ich komme sehr gerne zurück!

Namaste  
Judith