



## Bildungsgut Schmochtitz

Sankt Benno  
Schmochtitz 1  
02625 Bautzen

### Anmeldung

Bitte melden Sie bis zum **10. Oktober 2023** an:  
[www.bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung](http://www.bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung)

Telefon: 035935 22-0

E-Mail: [info@bg-schmochtitz.de](mailto:info@bg-schmochtitz.de)

Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet grundsätzlich über die Teilnahme.

### Die Anmeldung ist verbindlich

Sie erhalten eine Bestätigung Ihrer Teilnahme und etwa 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn die Rechnung und alle notwendigen Informationen. Bei Ausfall der Veranstaltung werden Sie informiert.

### Stornierung

Bei einer Absage erbitten wir eine schriftliche Mitteilung. Sollte eine Stornierung ab 8 Tage vor dem Tag des Kursbeginns erfolgen, erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 15,00 €. Wir berechnen 50% der Kosten bei einer Absage ab 4 Tage vor dem Tag des Kursbeginns, 100% bei Absage bzw. Nichterscheinen am Tag des Kursbeginns. Die Stornierungsgebühren entfallen, wenn Sie bei Ihrer Absage einen Ersatzteilnehmer verbindlich anmelden.

### Informationen zum Haus

Bitte beachten Sie bei der Anreise unsere Hausordnung unter [www.bildungsgut-schmochtitz.de/hausordnung](http://www.bildungsgut-schmochtitz.de/hausordnung) und das Corona-Schutzkonzept unter [www.bildungsgut-schmochtitz.de/info/infos-zu-corona](http://www.bildungsgut-schmochtitz.de/info/infos-zu-corona).



31. Oktober - 05. November 2023

## Fit durch den Herbst!

Basenfasten & Kraftquellen öffnen  
inkl. Kochkurs „Basisch-Fit“

### Mit Ines Gnörich

zertifizierte Fastenleiterin, Ernährungsberaterin, Yogalehrerin, Ayurvedatherapeutin

Herzliche Einladung zu unserem Basenfastenseminar - Körper und Geist beleben im Einklang mit der Natur!

Der Frühling steckt voller Vitalität und Energie. Möchten Sie sich dieses Wohlgefühl das ganze Jahr über bewahren? Wir laden Sie herzlich ein, in der idyllischen Umgebung des ehemaligen Ritterguts Schmochtitz 6 Tage lang Ihre Kraftquellen für die kühle Jahreszeit zu öffnen und zu füllen. Basenfasten, sanfte Bewegung, Entspannungsübungen und Austausch beleben nachweislich Körper und Geist. Und dank des „Basisch-Fit“ Kochkurses nehmen Sie einen großen Wissensschatz mit nach Hause.

Professionell begleitet wird Ihr Aufenthalt von Ines Gnörich – erfahrene Fastenleiterin, ausgebildete Yogalehrerin, Ayurvedatherapeutin und Ernährungsberaterin. Das Basenfasten ist eine milde Fastenform, bei der Sie sich ausschließlich basisch ernähren und dadurch einen deutlichen Reinigungs- und Entschlackungseffekt erleben. Für die Seele ist dazu auch die Umgebung wichtig: Licht, Luft, Ruhe und Freiraum spüren und durchatmen! Fasten verbunden mit Bewegung und Entspannung bedeutet Gesundheit und Erholung. Es erwarten Sie rundum wohlthuende und nährenden Tage.

Das Angebot ist für Menschen mit und ohne Fastenerfahrung geeignet.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



**Seminarleiterin Ines Gnörich**

[www.yogaundfasten.de](http://www.yogaundfasten.de)

#### **Dienstag, 31.10.23**

- 10:00 Uhr Begrüßung & Kennenlernen
- 11:00 Uhr Entlastungstag mit Glaubern, Kräutertees, Bewegung in der Natur, Leberwickeln und Ruhe
- 18:00 Uhr Kochkurs „Basisch-Fit“ & gemeinsames Abendessen

#### **Mittwoch, 01.11.23 bis Samstag, 04.11.23**

- 08:00 Uhr Verjüngendes Hui Chun Gong
- 09:00 Uhr Smoothie-Frühstück
- 10:00 Uhr Bewegungs- und Kreativangebot
- 12:00 Uhr Kochkurs „Basisch-Fit“ & gemeinsames Mittagessen
- 14:00 Uhr (Aus)Zeit für mich
- 16:30 Uhr Sanftes Yin Yoga u.ä.
- 17:30 Uhr Kochkurs & Abendessen
- 19.30 Uhr wechselnd: Meditation, Stille, etc.

#### **Sonntag, 05.11.23**

- 08:00 Uhr Verjüngendes Hui Chun Gong
- 09:00 Uhr Smoothie-Frühstück und Abschlussrunde

#### **Kursorganisation und Information**

Christine Weber | [umwelt@kebs.de](mailto:umwelt@kebs.de)

Tel.: 035935 22 172

#### **Kosten pro Person**

422 Euro im Einzelzimmer

327 Euro im Zweibettzimmer

Keiner soll wegen finanzieller Schwierigkeiten an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können. Bitte scheuen Sie sich nicht, uns in diesem Fall anzusprechen. Der Förderverein unseres Hauses hat dafür Finanzmittel zur Verfügung gestellt.

#### **Veranstaltungsort**



Bildungsgut Schmochtitz Sankt Benno  
Schmochtitz 1, 02625 Bautzen  
[www.bildungsgut-schmochtitz.de](http://www.bildungsgut-schmochtitz.de)

#### **Anfahrt**

Wir informieren Sie gern zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.