



## KÖNIGLICH FASTEN IM SCHLOSS ROSENAU

SICHER UND SELBSTBEWUSST DURCH YOGA UND MENTALE STÄRKE

13.04.24 – 19.04.24

09.11.24 - 15.11.24

1198,- für Einzelreisende

998,- Euro für Paare, Freund\*innen oder 2 Personen

898,- bei gemeinsamer Buchung ab 3 Personen

Dr. Uma Ewert & Team

AKALA Akademie für Ausbildung, Lebensberatung & Fasten

<https://akala.at>

### Details:

Die Voraussetzungen für mentale Stärke sind einfach erlernbar. Jeder Mensch verfügt über die Fähigkeit, sie zu nutzen.

Viele unserer unbewussten Muster sind uns im Alltag nicht zugänglich, nicht „bewusst“. Sie können uns unterstützen oder behindern. Aber es liegt in unserer Macht, aus unliebsamen Mustern neue und bessere zu gestalten.

Über gezielte Körper- und Wahrnehmungsübungen und inspirierende mentale Impulse kann man den eigenen individuellen Stärken auf die Spur kommen, die Magie der Sprache entschlüsseln und Methoden für gesundes Selbstmanagement in guten wie in schlechten Zeiten erwerben. Diese Woche ist als eine unserer beiden Präsenzwochen zur Mentaltrainer Ausbildung anerkannt.

### Inkludierte Leistungen

- Fastenverpflegung nach **Buchinger** (täglich frischgepresste Obst/Gemüsesäfte und Gemüsebrühe)
- 7Tage/6 Übernachtungen im wunderschönen Einzelzimmer
- Vielfältige Tee Bar
- Tägliches Yoga & Workshop zu mentaler Stärke
- Sanfte Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Meditation mit Tiefenentspannung
- Leberwickel
- Basenfußbad & Ölziehen
- Vor- und Nachbereitung der Fastenzeit mit Rezepten und Ernährungsempfehlungen
- Finnische Sauna und Dampfbad, hauseigenes SPA, Badeteich
- Themenwanderungen zu regionalen Kraftplätzen
- Auf Wunsch buchbar: Massagen, Yogatherapie & Coaching

### Bildungsurlaub

Die Teilnahme an der Mentale Stärke Woche kann auf die Zertifizierung zum/zur Mentaltrainer\*in (NLP Practitioner), anerkannt vom DVNLP, angerechnet werden.

*Diese Weiterbildung ist als Bildungsurlaub/Bildungskarenz anerkannt (CERT NÖ).*

[https://akala.at/avada\\_portfolio/nlp-practitioner/](https://akala.at/avada_portfolio/nlp-practitioner/)



## KÖNIGLICH FASTEN IM SCHLOSS ROSENAU

ZEIT FÜR YOGA, KLARHEIT & PERSÖNLICHE ZIELE

14.09.24 – 20.09.24

15.11.24 – 21.11.24

1198,- für Einzelreisende

998,- Euro für Paare, Freund\*innen oder 2 Personen

898,- bei gemeinsamer Buchung ab 3 Personen

Dr. Uma Ewert & Team

AKALA Akademie für Ausbildung, Lebensberatung & Fasten

<https://akala.at>

### Details:

Bleiben oder gehen? Handeln oder abwarten? Was will ich wirklich?

Diesen und ähnlichen Fragen begegnet jeder Mensch immer wieder. Krisen als Chance zu begreifen und die Ebenen des Bewusstseins als Gamechanger für erfolgreiche Kommunikation mit sich selbst und anderen zu nutzen, ist erlernbar.

Mit spannenden und kreativen Methoden kann man Konflikte entschärfen lernen, Strategien für eigene Klarheit und Vision entwickeln und neue Glaubenssätze etablieren, um realistische Ziele klar zu definieren und leichter erreichen zu können. Diese Woche ist als eine der beiden Präsenzwochen zur Mentaltrainer Ausbildung anerkannt.

### Inkludierte Leistungen

- Fastenverpflegung nach **Buchinger** (täglich frischgepresste Obst/Gemüsesäfte und Gemüsebrühe)
- 7Tage/6 Nächte im wunderschönen EZ
- Vielfältige Tee Bar
- Tägliches Yoga und Themen Workshop
- Sanfte Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Meditation mit Tiefenentspannung
- Leberwickel
- Basenfußbad & Ölziehen
- Vor- und Nachbereitung der Fastenzeit mit Rezepten und Ernährungsempfehlungen
- Finnische Sauna und Dampfbad, hauseigenes exquisites SPA, Badeteich
- Themenwanderungen zu regionalen Kraftplätzen
- Auf Wunsch buchbar: Massagen, Yogatherapie & Coaching

### Bildungsurlaub

Die Teilnahme an der Woche für Klarheit & persönliche Ziele kann auf die Zertifizierung zum/zur Mentaltrainer\*in (NLP Practitioner), anerkannt vom DVNLP, angerechnet werden.

*Diese Weiterbildung ist als Bildungsurlaub/Bildungskarenz anerkannt (CERT NÖ).*

[https://akala.at/avada\\_portfolio/nlp-practitioner/](https://akala.at/avada_portfolio/nlp-practitioner/)



## KÖNIGLICH FASTEN IM SCHLOSS ROSENAU

SCHLANK & SCHÖN MIT AYURVEDA & YOGA

07.04.24 -13.04.24  
12.10.24 -18.10.24

1198,- für Einzelreisende  
998,- Euro für Paare, Freund\*innen oder 2 Personen  
898,- bei gemeinsamer Buchung ab 3 Personen

Dr. Uma Ewert & Team

AKALA Akademie für Ausbildung, Lebensberatung & Fasten  
<https://akala.at>

### Details:

**Panchakarma** regeneriert den gesamten Menschen. Üblicherweise dauert eine solche Kur mehrere Wochen – unsere Einstiegsversion erlaubt ein sanftes Kennenlernen und ein erstes Verständnis für das umfassendste Regenerationsprogramm der ältesten Heilkunst der Erde, des Ayurveda. In täglichen Workshops lernst du verschiedene effektive Reinigungstechniken kennen, die du später auch zu Hause anwenden kannst.

Begleitet wird das Programm durch reinigende Kriya Yoga Übungen, viel Zeit für Entspannung und Wanderungen in der Natur.

Organe, Gedanken und Emotionen erhalten Zeit für längst notwendige Reparaturarbeiten.

### Inkludierte Leistungen

- Fastenverpflegung nach **Buchinger**
- 7Tage/6 Nächte im wunderschönen EZ
- Vielfältige Teebar
- Täglicher Ayurveda Workshop mit Yoga Themenstunde
- Tägliche Meditation mit Tiefenentspannung
- Leberwickel
- Basenfußbad & Ölziehen
- Vor- und Nachbereitung der Fastenzeit mit Rezepten und Ernährungsempfehlungen
- Finnische Sauna und Dampfbad, hauseigenes SPA
- Themenwanderungen zu regionalen Kraftplätzen
- Auf Wunsch buchbar: Massagen, Yogatherapie & Coaching

**Special** Die Teilnahme an der Raja Yogawoche kann auf die Zertifizierung zum/zur Yogalehrer\*in RYT 300, anerkannt von der YOGA ALLIANCE, angerechnet werden.

*Diese Weiterbildung ist als Bildungsurlaub/Bildungskarenz anerkannt (CERT NÖ).*

[https://akala.at/avada\\_portfolio/ryt300/](https://akala.at/avada_portfolio/ryt300/)



## YOGA & SELBSTLIEBE

05.05.24 -11.05.24

24.11.24 -30.11.24

1198,- für Einzelreisende

998,- Euro für Paare, Freund\*innen oder 2 Personen

898,- bei gemeinsamer Buchung ab 3 Personen

Dr. Uma Ewert & Team

AKALA Akademie für Ausbildung, Lebensberatung & Fasten

<https://akala.at>

### Details

Liebe verändert alles. Und beginnt immer bei uns selbst. Authentizität, Charisma und Attraktivität sind natürliche Begleiterscheinungen eines Menschen, der mit sich im Einklang ist. Eine Woche zur Erneuerung deiner zentralen Lebenskraft: praktizierter, verlässlicher Selbstliebe. Mit körperorientierten, mentalen und kreativen Techniken zu freundlicher Selbsterkenntnis und aufrichtiger Selbstwertschätzung. Für alle, die eine wertvolle, nährnde Liebesbeziehung zu sich selbst und anderen anstreben oder erhalten möchten.

### Inkludierte Leistungen

- Fastenverpflegung nach **Buchinger** (täglich frischgepresste Obst/Gemüsesäfte und Gemüsebrühe)
- 7 Tage/6 Nächte im wunderschönen EZ
- Vielfältige Tee Bar
- Tägliches Yoga & Themen Workshop
- Sanfte Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Meditation mit Tiefenentspannung
- Leberwickel
- Basenfußbad & Ölziehen
- Vor- und Nachbereitung der Fastenzeit mit Rezepten und Ernährungsempfehlungen
- Finnische Sauna und Dampfsauna, exquisites SPA, Badeteich
- Themenwanderungen zu regionalen Kraftplätzen
- Auf Wunsch buchbar: Massagen, Familienaufstellung, Yogatherapie & Supervision und Coaching

### Bildungsurlaub

Die Teilnahme an der Woche für Selbstliebe kann auf die Zertifizierung zum/zur Master Mentaltrainer\*in (NLP Master), anerkannt vom DVNLP und zur Coaching Ausbildung angerechnet werden.

*Diese Weiterbildung ist als Bildungsurlaub/Bildungskarenz anerkannt (CERT NÖ).*

[https://akala.at/avada\\_portfolio/nlp-master/](https://akala.at/avada_portfolio/nlp-master/)



## KÖNIGLICH FASTEN IM SCHLOSS ROSENAU

### GUTE HALTUNG & STARKE NERVEN MIT CHAKRA YOGA

09.06.24 – 15.06.24

21.10.24 - 27.10.24

01.12.24 – 07.12.24

1198,- für Einzelreisende

998,- Euro für Paare, Freund\*innen oder 2 Personen

898,- bei gemeinsamer Buchung ab 3 Personen

Dr. Uma Ewert & Team

Basenfasten/ Intervallfasten oder Buchinger Fasten

AKALA Akademie für Ausbildung, Lebensberatung & Fasten

#### Details:

**Chakra Yoga** fördert das Verständnis und den sicheren Umgang mit existentiellen körperlichen, mentalen und emotionalen Kräften. Ihre Energie kann sich von innen nach außen entfalten und strahlen.

Jeder Chakra Bereich hat enge Verbindungen zu bestimmten Stellen der Wirbelsäule – Fehlhaltungen und ihnen zugrunde liegende mentale Muster werden durch gezielte körperliche wie mentale Übungen ausgeglichen, der Körper wird kräftiger und richtet sich auf. Rückenschmerzen werden nachhaltig gelindert, das Selbstwertgefühl gestärkt.

Die gleichzeitige Entgiftung des Körpers durch Fasten oder Basenfasten ermöglicht neue Leichtigkeit und das eigene Potential auf vielen Ebenen zu wecken.

#### Inkludierte Leistungen

- Fastenverpflegung nach **Buchinger** (täglich frischgepresste Obst/Gemüsesäfte und Gemüsebrühe)
- 7 Tage/6 Nächte im wunderschönen EZ
- Vielfältige Tee Bar
- Tägliche Chakra Themenyogastunde
- Meditation mit Tiefenentspannung
- Klangbad mit Klangschalen
- Leberwickel
- Basenfußbad & Ölziehen
- Vor- und Nachbereitung der Fastenzeit mit Rezepten und Ernährungsempfehlungen
- Hauseigenes SPA, Badeteich
- Themenwanderungen zu regionalen Kraftplätzen
- Auf Wunsch gegen Gebühr buchbar: Massagen, Yogatherapie & Coaching

**Bildungsurlaub** Die Teilnahme an der Chakra Yogawoche kann auf die Zertifizierung zum/zur Yogalehrer\*in RYT200, anerkannt von der YOGA ALLIANCE, angerechnet werden.

*Diese Weiterbildung ist als Bildungsurlaub/Bildungskarenz anerkannt (CERT NÖ). Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jedes Alters-, Kenntnis- und Fitnesslevel ist willkommen.*

[https://akala.at/?avada\\_portfolio=ryt200](https://akala.at/?avada_portfolio=ryt200)



## KÖNIGLICH FASTEN IM SCHLOSS ROSENAU

### WOHLBEFINDEN & GESUNDE ORGANE MIT 5 ELEMENTE YOGA

23.06.24 – 29.06.24

25.08.24 - 01.09.24

05.10.24 - 11.10.24

1198,- für Einzelreisende

998,- Euro für Paare, Freund\*innen oder 2 Personen

898,- bei gemeinsamer Buchung ab 3 Personen

Dr. Uma Ewert & Team

AKALA Akademie für Ausbildung, Lebensberatung & Fasten

#### Details:

5 ELEMENTE YOGA regeneriert Magen & Milz, Leber & Galle, Darm, Lunge, Herz und Niere auf vielfältige Weise. Die Mitte wird von innen heraus gestärkt. Die Organe erhalten Zeit für längst notwendige Reparaturarbeiten. Mit TCM Ritualen und Wanderungen an regionalen Kraftorten in ursprünglicher Natur und mit täglichen Bewegungseinheiten zu den 5 Elementen.

Jedes Organ hat nicht nur körperliche, sondern auch energetische Wirkungen. Die Pflege der inneren Organe legt die gesunde Basis für Wohlbefinden und die Entwicklung des Menschen. Eine inspirierende Reise und Erfahrung für alle Sinne.

#### Inkludierte Leistungen

- Fastenverpflegung nach [Buchinger](#) (täglich frischgepresste Obst/Gemüsesäfte und Gemüsebrühe)
- 7Tage/6 Nächte im wunderschönen EZ
- Vielfältige Tee Bar
- Tägliche 5 Elemente Themenyogastunde & Impulsvorträge
- Meditation mit Tiefenentspannung
- Leberwickel
- Basenfußbad & Ölziehen
- Vor- und Nachbereitung der Fastenzeit mit Rezepten und Ernährungsempfehlungen
- Hauseigenes SPA, Badeteich
- Themenwanderungen zu regionalen Kraftplätzen
- Auf Wunsch gegen Gebühr buchbar: Massagen, Yogatherapie & Coaching

**Bildungsurlaub** Die Teilnahme an der 5 Elemente Yogawoche kann auf die Zertifizierung zum/zur Yogalehrer\*in RYT200, anerkannt von der YOGA ALLIANCE, angerechnet werden.

*Diese Weiterbildung ist als Bildungsurlaub/Bildungskarenz anerkannt (CERT NÖ).*

*Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jedes Alters-, Kenntnis- und Fitnesslevel ist willkommen.*

[https://akala.at/?avada\\_portfolio=ryt200](https://akala.at/?avada_portfolio=ryt200)