



KRAFTQUELLE
Ilka Weiß

Ganzheitliche Auszeit & Basische Vitalwoche auf Schloss Hohenfels

Komm bei dir an. Finde zurück in deine wahre Kraft.



Basische Vitalwoche – Reinigung, Erdung, Rückverbindung

8 Tage für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele

In dieser Woche öffnet sich für dich ein Raum der tiefen Regeneration. Durch basische, nährnde Ernährung, sanfte Bewegung und achtsame Körperarbeit entschlackst du nicht nur körperlich – du befreist dich auch von emotionalen Altlasten und alten Mustern, die dir nicht mehr dienen.

So gestaltet sich deine ganzheitliche Auszeit:

- ✓ Basische Ernährung in Bioqualität – sanft entgiftend und regenerierend
- ✓ Achtsames, bewusstes Pilates und Bewegungstraining für Körper und Seele
- ✓ Herzmeditationen und Energiekörper-Arbeit
- ✓ Tägliche Impulse zur Rückverbindung mit deinem inneren Licht
- ✓ Spaziergänge und Naturerfahrungen zur Erdung und Herzöffnung
- ✓ Austausch und Verbindung mit einer kleinen, achtsamen Gruppe



Ich bin Ilka,

Heilberaterin für ganzheitliche Gesundheit mit Ausbildung im Säure-Basen-Haushalt
und tiefer Erfahrung aus Praxis, TCM und gelebter Lebensweise.

Mein Ziel: Dir das Wissen und die Werkzeuge zu geben, um deine Gesundheit selbst
in die Hand zu nehmen.

Ankommen, aufatmen, genießen!

Erlebe eine Woche Urlaub für Körper und Seele.

Diese Auszeit ist für dich, wenn du:

- spürst, dass dein Körper nach Reinigung, Leichtigkeit und neuer Lebenskraft ruft.
- dein Nervensystem stärken und deine Stressresilienz vertiefen möchtest.
- dich tiefer rückverbinden willst – mit der Erde, deinem Herzen und Gott.
- alte emotionale Blockaden lösen und echte Transformation erleben möchtest.
- bereit bist, neue, gesunde Wege für dich einzuschlagen.



„Gesundheit, Tiefe & Neubeginn“

Bei mir bist du richtig, wenn du ...

- an die Ursachen deiner Beschwerden herankommen möchtest, statt die Symptome zu bekämpfen.
- dir mehr Lebensfreude und Leichtigkeit wünschst.
- die Signale deines Körpers besser verstehen lernen möchtest.

Nach dieser einzigartigen Woche ...

- startest du morgens voller Energie und Freude in den Tag.
- hast du neue Routinen, die wirklich zu dir passen.
- spürst du, was Selbstliebe in deinem Leben bedeutet.



Für Seminarleiter, Coaches und alle, die führen – und für all jene, die wachsen möchten.
Eine Woche im Einklang mit dir – nährend, klärend, transformierend.



Termine:

Samstag, 07. – Samstag, 14.02.2026

Sonntag, 15. – Sonntag, 22.02.2026

Kosten:

Seminarpreis 990,00 € netto

zzgl. Unterkunft und Verpflegung auf Schloss Hohenfels

Ort:

Schloss Hohenfels am Bodensee

Details und Anmeldung:

QR-Code scannen → Website öffnen

