

Basenfasten und Yogatherapie
mit Gloria Thaumiller und Martina Waibel
vom 15.11.2026 bis 22.11.2026 im Naturhof Stillachtal

Was haben Basenfasten und Yogatherapie - unter anderem - gemeinsam?
Sie holen Dich da ab, wo Du gerade stehst, und zwar genau da. Deshalb ist es uns -Martina und Gloria- ein ehrliches Anliegen, unser Wirken in einer gemeinsamen Woche zu vereinen.
Basenfasten nimmt uns mit auf eine Reise der sanften Tiefenreinigung. Die begleitende Yogatherapie passt sich immer an Deine individuellen Bedürfnisse an und aktiviert so Deine Selbstheilungskräfte, fördert Deine Achtsamkeit und unterstützt Dein Loslassen.

Jahrzehntelange Erfahrungswerte, emphatisches Miteinander, herzvolle Begleitung und der Fokus auf Individualität, machen diese Woche für Dich einzig in ihrer Art.
Wir freuen uns auf Euch und auf diese gemeinsame Reise.

Eure Martina und Gloria

Sonntag, 15.11.2026

Individuelle Anreise
16.00 Uhr Info- und Kennenlernrunde
18.30 Uhr Basisches Abendessen
19.30 Uhr Bewegtes Ankommen im Pavillon mit Gloria Thaumiller

Montag, 16.11.2026

8.00 Uhr „Wir gehen in den Tag“ (inkl. Tagesimpuls)
8.45 Uhr Basisches Frühstück
10.30 Uhr Leichte Fastenwanderung (ca. 2 Std)
13.00 Uhr Basisches Mittagessen
16.30 Uhr Yogatherapie mit Martina (bis 18.00 Uhr)
18.30 Uhr Basisches Abendessen
19.30 Uhr Fußbad und Leberwickel

Dienstag, 17.11.2026

8.00 Uhr „Wir gehen in den Tag“ (inkl. Tagesimpuls)
8.45 Uhr Basisches Frühstück
10.30 Uhr Leichte Fastenwanderung (ca. 2 Std)
13.00 Uhr Basisches Mittagessen
16.30 Uhr Yogatherapie mit Martina (bis 17.45 Uhr)
18.30 Uhr Basisches Abendessen
19.30 Uhr Impulse zum Thema Achtsamkeit

Mittwoch, 18.11.2026

- 8.00 Uhr** Yogatherapie mit Martina (bis 9.30 Uhr)
- 9.45 Uhr** Basisches Frühstück
- 13.00 Uhr** Basisches Mittagessen
- 15.00 Uhr** Leichte Fastenwanderung
- 18.30 Uhr** Basisches Abendessen
- 19.30 Uhr** Impulse zur basischen Lebensweise im Alltag

Donnerstag, 19.11.2026

- 7.30 Uhr** Yogatherapie mit Martina
- 8.45 Uhr** Basisches Frühstück
- 10.30 Uhr** Kräuter- und Räucherworkshop mit Kräuterexpertin Jutta Gebauer
- 13.00 Uhr** Basisches Mittagessen
- 15.00 Uhr** Waldbaden
- 18.30 Uhr** Basisches Abendessen

Freitag, 20.11.2026

- 8.00 Uhr** „Wir gehen in den Tag“ (inkl. Tagesimpuls)
- 8.45 Uhr** Basisches Frühstück
- 10.30 Uhr** Leichte Fastenwanderung (ca. 2 Std)
- 13.00 Uhr** Basisches Mittagessen
- 16.30 Uhr** Yogatherapie mit Martina (bis 17.45 Uhr)
- 18.30 Uhr** Basisches Abendessen
- 19.45 Uhr** Feuerritual

Samstag, 21.11.2026

- 8.00 Uhr** Yogatherapie mit Martina, Abschluss-Impuls
- 9.30 Uhr** Basisches Frühstück
- 13.00 Uhr** Basisches Mittagessen
- 15.00 Uhr** Leichte Fastenwanderung (ca. 1 Std)
- 18.30 Uhr** Basisches Abendessen
- 19.30 Uhr** Abschiedsritual

Sonntag, 22.11.2026

- 8.00 Uhr** „Wir gehen in den Tag“ (inkl. Tagesimpuls)
- 8.45 Uhr** Basisches Frühstück mit Ausklang (Ende ca. 10.30 Uhr)
- Evtl. Änderungen vorbehalten -

Basenfasten und Yogatherapie 15.11.2026 bis 22.11. 2026
Im Naturhof Stillachtal, www.stillachtal.de
Bei Oberstdorf www.oberstdorf.de

Preise:

Einzelzimmer Premium: 1599
Einzelzimmer Komfort: 1669
Doppelzimmer Komfort: 1499 pro Person
Doppelzimmer Komfort zur Einzelnutzung: 2099
Doppelzimmer Premium: 1569 pro Person
Doppelzimmer Premium zur Einzelnutzung: 2199
Suite Komfort: 1599 pro Person
Suite Komfort zur Einzelnutzung: 2349
Suite Stillachtal: 1599 pro Person
Suite Stillachtal zur Einzelnutzung: 2349

Mit-Wirken Martina

Sich einfach richtig gut tun und fühlen – körperlich und mental. Wieder ganz bei sich ankommen.
Yogatherapie – Yoga das Dir wirklich dient. Mit ganz an Deine momentanen Bedürfnisse und
Möglichkeiten angepassten Haltungen.

„Der Mensch passt sich nicht Yoga an,
Yoga passt sich dem Menschen an.“

Nach diesem Motto unterrichtet Martina Waibel,
Dipl. Yogatherapeutin, Yogalehrerin
mit großer Erfahrung und Leidenschaft.

Anatomisch gesundes und achtsames Yoga in der Tradition der Yogatherapie. Ihr Anliegen ist immer ein individuelles Yoga voller Freude und Leichtigkeit. Ihre kompetente herzliche Art, sowie gut platzierte spirituelle Weisheiten machen ihren Unterricht, bei dem auch gelacht werden darf, zu etwas ganz Besonderem.

Infos Yogatherapie und Seminare www.yoganda.de, martina@yoganda.de

Mit-Wirken Gloria

“Dass Basenfasten ein ganzheitlicher Prozess ist, habe ich sehr früh verstanden. Und seither ist es mir wichtig das gesamte System auf diesem Weg des Loslassens und Erneuerns mitzunehmen. Basenfasten holt Dich immer da ab, wo Du gerade stehst, nimmt Dich sanft an die Hand und mit auf den Weg echter Veränderung. Die Intention der Yogatherapie unterstützt das Fasten in der inneren Tiefe und ich freue mich sehr auf die gemeinsame Erfahrung mit Martina und mit Euch.”

Anmeldung, Infos: www.stillachtal.de, wohnen@stillachtal.de, Tel. +49 8322 4386