



GANZHEITSKOSMETIK
IM LAUERTAL
UND AUF
LANZAROTE

Erika Longino
Kirchgasse 5
97711 Poppenlauer
Telefon 097 33 – 40 69
E-mail: erika@longinos.de
www.longinos.de

Öffnungszeiten:
Dienstag – Freitag 9.00 - 18.00 Uhr

Los Cazadores 89, Soo
E-35558 – Tegüise – Lanzarote
Telefon: 0034 928526133

Es betreut Sie: Erika Longino
Heilfastenleiterin

Wolfgang H. Gierlichs
Diplomkaufmann Life Coach



Heilfasten auf *Lanzarote*



Meine Erfahrung - Meine Vision



GANZHEITSKOSMETIK
IM LAUERTAL
UND AUF
LANZAROTE

Es begann mit einer Erfahrung und wurde „meine Vision“

Alles begann mit dem Wunsch, mir und meinem Körper etwas Gutes zu tun.

Am Anfang, das war vor 25 Jahren, steht mein eigenes Erleben einer Heilfastenwoche. Aus dieser sehr positiven und nachhaltigen Erfahrung nahm der Gedanke eine Heilfastenwoche anzubieten immer mehr Form an. Glückliche Umstände ließen dieses Vorhaben auch auf Lanzarote wahr werden.

Meine Vision ist es nun, die vielfältigen und idealen Möglichkeiten auf der Insel Lanzarote voll auszuschöpfen.

Das Konzept – Heilfasten auf Lanzarote – Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Dabei ist Heilfasten nicht Hungern.

Es ist vielmehr eine Reinigung für den Körper, den Geist und die Seele.

Der Internist Otto Buchinger entwickelte ein Kurkonzept zur Entschlackung mit Tee, frisch gepressten Säften, reichlich Wasser und leckeren Gemüsebrühen. Ausgedehnte Strandspaziergänge sind die optimale Unterstützung des Entschlackungs- und Reinigungsprozesses für den Körper.



Die frische Meeresluft, die Sonnenstrahlen und das Ambiente der spirituellen Insel streicheln Körper, Geist und Seele und machen diese Kur zu einem besonderen ganzheitlichen Körpererlebnis.

Eine Fußreflexzonenmassage und spezielle Mineralstoffe von Dr. Schüssler fördern den Stoffwechsel und unterstützen zusätzlich das Wohlbefinden.

Meditation, Ismakogie (Bewegungslehre) und Gespräche, die die Seele berühren, helfen Ihnen, Ihren Körper und sich selbst neu wahrzunehmen.

Besondere spirituelle Eindrücke bieten Ihnen der Besuch der Fundación des Architekten César Manrique und die Wanderung in einen Vulkan. Verbunden mit einer Meditation, erleben Sie in diesem Vulkan eine nährnde und unvergessliche Zeit der Besinnung.

Zehn Tage für Ihre Gesundheit, die ideale Gelegenheit, Körper, Geist und Seele zu stärken und neue Visionen und Ziele zu entwickeln.

*Was immer Du tun kannst
oder erträumst zu können, beginne es jetzt.*

Johann Wolfgang von Goethe