

Fasten im Tösstal



Fastenkurs mit Yoga und Kneippen

Raus aus dem Alltag! Alten Ballast abwerfen und durch Fasten wieder zu neuer Energie und Kraft finden. Fasten bewirkt eine innere Reinigung auf Zellebene. Zusätzlich zum Fasten unterstützen wir das Entschlacken durch äussere Reize (Kneippanwendungen und Sauna) und Bewegung (Yoga und leichtes Wandern). Habe ich Ihr Interesse geweckt? Die Platzzahl ist beschränkt.

Wann:

5. - 11. März. 2023 (Sonntag bis Samstag)

Wo:

Seminarhaus im Alten-Steinshof, Sternenberg www.alter-steinshof.ch
(im Tösstal, Nähe Winterthur)

Wie:

Eine Woche Fasten nach «Hildegard von Bingen» (ohne feste Nahrung).
Zusätzlich bieten wir Yogalektionen, Meditationen und Kneippanwendungen an.

Wer:

Dieser Kurs ist für Gesunde. Im Zweifelsfall bitte den Hausarzt konsultieren.

Anzahl Teilnehmende: 7 Personen

Kurs-Kosten: inkl. Säfte, Suppen und Tee, Yogastunden und Kursmaterial: SFR. 900.-/Person

Unterkunft:

Einfache Einer- oder Doppelzimmer, Toilette auf Gang, Preis inkl. Sauna- und Hallenbadbenutzung
SFR. 50.- bis 65.-/ Person / Nacht, separat zahlbar vor Ort.

Fasten-Leitung:

Evelyne Brack, Fastenleiterin SKV, Ernährungspsychologische Beraterin IKP, Pflegefachfrau HF
Psychosoziale Beraterin mit Eidg. Diplom. Yoga: Sabina Haas, Kulinarik: Ulla Ott

Anmeldung bis spätestens 15.2.2023 an:

Evelyne Brack, info@essen-z.ch oder Tel. 052 212 35 06

