

Fasten im Toggenburg



Fastenwoche mit Yoga, Kneippen und Klang

27. Oktober bis 2. November 2024

**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 und Entspannen durch äussere Reize (Kneippanwendungen und Klang) sowie mit Bewegung (Yoga und leichtes Wandern).
Habe ich Ihr Interesse geweckt?
Die Platzzahl ist beschränkt.**

Wann:

27.10.24 - 2.11.2024 (Sonntag bis Samstag)

Wo:

Panoramahotel Gamplüt, 9658 Wildhaus, www.gamplüt.ch
Einfache Einer- oder Doppelzimmer, mit Dusche/WC im Zimmer

Wie:

Eine Woche Fasten nach «Hildegard von Bingen» (ohne feste Nahrung).
Zusätzlich bieten wir Yogalektionen, Klangmeditationen und Kneippanwendungen an.
Wochenprogramm siehe "Entgiften durch Fasten" auf www.essen-z.ch

Wer:

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

Anzahl Teilnehmende: 7-9 Personen

Kurs-Kosten: Kursleitung, Kursmaterial & Vorträge, Kneippmaterial, div. Säfte, Tees,
Yoga & Klangmeditationen: Total 750.- SFr. / Person

Übernachtung und Verpflegung: 750.- SFr. / Person, vor Ort bar zu bezahlen im Hotel

Fasten-Leitung:

Evelyne Brack, Fastenleiterin SKV, Ernährungspsychologische Beraterin IKP, Pflegefachfrau HF,
Psychosoziale Beraterin mit Eidg. Diplom
Yoga: Sabina Haas / Klang: Walter Brack

Anmeldung bis spätestens 28. September 2024 an:

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



www.essen-z.ch