

Fasten im Toggenburg



Fastenwoche mit Yoga und Kneippen

21. April bis 27. April 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 durch äussere Reize (Kneippanwendungen und Sauna) und Bewegung (Yoga und leichtes Wandern). Habe ich Ihr Interesse geweckt? Die Platzzahl ist beschränkt.

Wann:

21.04.-27.04.2024 (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: 10 Personen

Kurs-Kosten mit Übernachtung: Kursmaterial, div. Säfte, Suppen und Tee,

Yoga & Klangmeditationen: Total 1'400.- SFR. / Person

Frühbuchungsrabatt: bei definitiver Anmeldung bis 31.12.2023, -100.- SFR. = 1'300.- SFR. / Pers.

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 15. März 2024 an:

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



www.essen-z.ch