

# Fasten- & Klangwoche im Malcantone

5. - 11. März 2023

Den Frühling begrüßen im Malcantone, sich mit Fasten geistig und körperlich reinigen, inmitten einer traumhaften Hügel- und Berglandschaft mit üppigen Kastanien- und Buchenwäldern.

Geniesse die energiegelade, heilende und inspirierende Kombination von Fasten, Klangreisen, Meditationen, sanften Yogaübungen, Naturbaden und Entspannung, umrahmt von magischen Landschaften.

Diese Woche bietet den perfekten Rahmen, in die Natur einzutauchen, Altes loszulassen und mit neuer Energie und wachem Geist die erneuernden Kräfte des Frühlings zu nutzen.

Das Fasten nach P. Jentschura führt zu einer tiefen Reinigung, die wir mit Wurzelkraft, Suppen, Tee's sowie basischen Anwendungen unterstützen.

Myriam leitet Klangreisen an und Reto führt meditative Körperreisen zur körperlichen und seelischen Reinigung nach Theta Reading durch. Sanfte Yogaübungen, gemeinsames Singen, achtsames Schweigen und Spaziergänge begleiten uns durch den Tag.

Wir wohnen in der «Casa Santo Stefano», drei renovierten Tessinerhäuser aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.



## Programm & Details

### Freitag und Samstag

vor Ankunftstag empfehlen wir bereits zwei Entlastungstage zu Hause. Hier wird bereits auf tierische Eiweisse, Zucker und Getreide verzichtet, um den Darm zu entlasten (Details folgen)

### Ankunftstag am Sonntag

Individuelle Anreise, ab 14.00 Uhr Check-in  
16.30 Begrüssung durch das Casa Team  
17.00 bis 18.00 Einführung ins Fasten  
18.00 Uhr Gemeinsames „Abendessen“ mit Suppe

### Programm

8.00 – 9.30 Uhr Morgenstart mit sanften Yogaübungen, geführten Meditationen und Klangreisen  
10.00 „Frühstück“ mit Reiswasser, Wurzelkraft und 7x7 Kräutertee  
dazwischen Zeit für sich/ Massageangebot/ Sauna & Schwimmen im Kurhaus/ 2-3x leichte geführte Wanderungen/ Basenfussbäder/ Vortrag Gesundheit durch Entschlackung (Um ca. 13 Uhr Mittagessen mit Gemüsebrühe, Wurzelkraft und 7x7 Tee)  
17.00 bis 18.00 Uhr Klangreisen mit Myriam oder an 2-3 Abenden Meditationen  
18.00 „Abendessen“ Gemüsebrühe, Wurzelkraft

### Abreisetag

07.30 bis 9.00 Uhr Rückschau und Erfahrungsaustausch. Informationen zu den Aufbautagen nach der Woche  
9.00 -9.30 Uhr Zimmerfreigabe  
9.30-10.30 Gemeinsames „Frühstück“ 1. Aufbautag  
danach Kursende und Abreise

### Kurskosten

CHF 590.-, inkl. Klangreisen, geführte Meditationen, Yogaübungen, fastenbegleitende Verpflegung mit Jentschura Wurzelkraft, Tee's, Gemüsebrühen und Basenfussbäder

### Zusätzliche buchbare Leistungen (nicht im Preisinbegriffen)

Individuelle Klangmassagen (CHF 80.-), LomiLomi-, Fussreflex- & Entspannungsmassagen (CHF 95.-), Trockenbürste (Kupferenergiebürste), Einlaufgerät, Leberwickelsets, etc., können bei uns bestellt oder mitgebracht werden.

### Zimmerbuchung

Bitte die Zimmer selbständig und rechtzeitig direkt bei der Casa Santo Stefano buchen, T 091 609 19 35. Preise je nach Kategorie: DZ ab CHF 80.-, EZ CHF 90.- bis 130.- pro Nacht

### Kursleitung

**Reto Zobrist**, Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom in Fachrichtung TEN. Mit langjähriger Praxiserfahrung

**Myriam Zobrist**, Klangmassagepraktikerin nach Peter Hess in eigener Praxis und Dipl. Sozialarbeiterin FH

### Anmeldung und Auskunft

Reto Zobrist, reto@naturpraxis-aarau.ch, T 079 637 95 17, www.naturpraxis-aarau.ch

