

Fasten- & Klangwoche im Malcantone

24. Februar - 1. März 2024

Den Frühling begrüßen im Malcantone, Tessin, sich mit Fasten geistig und körperlich reinigen, umgeben von einer malerischen Hügel- und Berglandschaft, inmitten von Kastanien- und Buchenwäldern.

Geniesse die energiegelvolle, heilende und inspirierende Kombination von Fasten, sanften Yogaübungen, Klangreisen, Meditationen, Naturbaden und Entspannung.

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

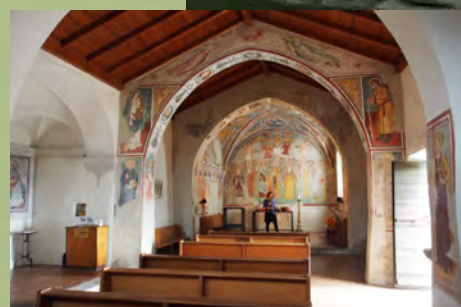
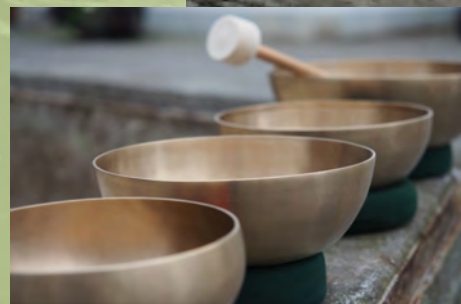
Das Fasten wird mit Wurzelkraft, 7x7 Kräutertee und MeineBase von P. Jentschura® unterstützt, um somit grössere Fastenkrisen zu vermeiden. Zudem werden wir gemeinsam frische Gemüsebrühen zubereiten. Gemüsesäfte, Leberwickel sowie Einläufe können unterstützend eingesetzt werden.

Als Morgenritual werden wir jeweils zur 1000 Jahre alten Kirche Santo Stefano auf den Hügel spazieren, bewusst atmen und in der Kirche verschiedene Mantras singen.

Danach leitet Myriam sanftes Yoga an und Reto führt durch Meditationen nach Theta Reading in Begleitung der Klangschalen.

Individuelle Wanderungen, ein Besuch im Spa-Bereich im Wellnesshotel Cademario, und Ruhezeiten begleiten uns durch den Tag.

Wir wohnen in der «Casa Santo Stefano», drei renovierten Tessinerhäusern 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 dem 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 Samstag

Individuelle Anreise, ab 14.00 Uhr Check-in
16.30 Uhr Begrüssung durch das Casa Team
17.00 bis 18.00 Uhr Einführung ins Fasten mit Gemüsebouillon

Programm

7.30 Uhr „Frühstück“ mit Haferwasser, Wurzelkraft und 7x7 Kräutertee.
Anschliessend Spaziergang und Singen in der Kirche.
9.00 Uhr Morgenstart mit sanften Yogaübungen, geführten Meditationen in Begleitung der Klangschalen.
Tagsüber Zeit für sich, LomiLomiMassage vom Casa Angebot, Sauna & Schwimmen im Kurhaus in Cademario sowie zwei leichte, geführte Wanderungen. Individuelles "Mittagessen" mit Gemüsebrühe, Wurzelkraft und 7x7 Tee.
18.00 Uhr „Abendessen“ mit Gemüsebrühe und Wurzelkraft.
ca. 19.30 Uhr Klangreisen mit Myriam.

Abreisetag

Informationen zu den Aufbautagen
9.00 - 9.30 Uhr Zimmerfreigabe
9.30 - 10.30 Uhr gemeinsames „Frühstück“ 1. Aufbautag
danach Kursende und Abreise

Kurskosten

CHF 640.-, CHF 600.- Frühbucherpreis bis 15.1.24 inkl. Klangreisen, geführte Meditationen, Yogaübungen, fastenbegleitende Verpflegung mit Wurzelkraft, 7x7 Kräutertee, Gemüsebrühen und Basenfussbädern.

Zusätzliche buchbare Leistungen

LomiLomi-, Fussreflex- & Entspannungsmassagen (CHF 95.-). Wellness Spa im Kurhaus Cademario CHF 25.-.
Jentschura Trockenbürste, Kupferenergiebürste, Einlaufgerät, Leberwickel, etc., können nach Bedarf 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 75.-, EZ CHF 85.- bis 130.- pro Nacht

Kursleitung

Reto Zobrist, Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom in Fachrichtung TEN. Mit langjähriger Praxiserfahrung
Myriam Zobrist, Klangmassagepraktikerin nach Peter Hess, in Ausbildung zur Kinesiologin KT in eigener Praxis und Dipl. Sozialarbeiterin FH.

Auskunft

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

