

Fasten-Wander-Wellness-Woche im Hotel Serpiano, Serpiano, TI vom Samstag, 11. – Samstag, 18. Mai 2019

mit Zusatzangebot - Yoga

Keine oder zu wenig Bewegung während des Fastens ist einer der Kapitalfehler.

Wandern hält das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, fördert die Sauerstoffaufnahme und die Ausscheidung über die Haut, unterstützt den Wärmehaushalt des Körpers, verbessert die Stoffwechsellumstellung, unterstützt den Proteinsparmechanismus und schützt die Muskulatur vor einem Abbau.

In dieser Woche gibt es nicht täglich, aber doch insgesamt sechs Lektionen Yoga, und zwar am Sonntag und Dienstag je eine Lektion, am Mittwoch und Freitag je zwei Lektionen.

Yoga-Lehrerin: Donatella Galli

(in englisch und italienisch, man kann den Lektionen aber auch gut ohne diese Sprachkenntnisse folgen)

Das Tagesprogramm sieht ungefähr wie folgt aus:

08.00 h Morgentee, Austausch, Morgengymnastik (draussen)

09.00 h frisch gepresster Bio-Saft

09.30 h Wellness: Baden/Schwimmen/Kneippen

10.45 h Yoga (1 Std.) oder Wanderung (1 ½ Std.)

12.30 h Süppchen, Leberwickel, Mittagsruhe

14.30 h Wanderung (zirka 2 1/2 Std.); am Mittwoch- und Freitagnachmittag zusätzlich Yoga (1 Std.)

17.00 h Wellness: Baden/Schwimmen/Kneippen/Sauna/Dampfbad/Massage/Beautybehandlung

19.00 h Süppchen; Entspannung/Körperwahrnehmung, Vorträge über Ernährung/Gesundheit u. a./etwas Feines mit Kräutern herstellen, usw.

Ein- bis zweimal gibt es einen Tagesausflug bzw. eine Tageswanderung (von zirka 09.30 – 16.30)

Die **Teilnahme** an allen Angeboten ist **freiwillig**. Auch die Yoga-Lektionen können Sie nach Lust und Laune besuchen.