

Fasten-Wander-Wellness-Woche im Hotel Serpiano, Serpiano, TI

vom Samstag, 13. – Samstag, 20. April 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 Stoffwechsellage, unterstützt den Proteinsparmechanismus und schützt die Muskulatur vor einem Abbau.

"Wir tun, was uns guttut." Die Yoga-Lektionen geben Zeit, in sich hineinzuhören, unterstützen die Körperwahrnehmung während des Fastenprozesses und sind entsprechend den Tageszeiten ausgerichtet. Morgens begrüßen wir den Tag mit einer Übungsreihe im Stehen, vor dem Mittag variiert der Fokus zwischen Balance, Beweglichkeit und Kräftigung und abends geben wir Körper und Geist Gelegenheit sich mit erholsamen Übungen zu entspannen.

Hatha, Vinyasa, Restorative- und Yin Yoga sind Basis und zugleich Inspiration für die Lektionen je nach Tageszeit, wobei die Verbindung zwischen Körper, Geist und Atmung das zentrale Element von allen ist.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Lektionen sind für alle geeignet und bauen nicht aufeinander auf.

Yoga-Lehrerin: Sonja von Gunten, La Punt – www.yogawerkart.ch

Diese Fastenwoche unterscheidet sich zu den klassischen Fasten-Wander-Wellnesswochen bezüglich des Morgenprogramms insofern, dass es am Vormittag keine Wanderung gibt, sondern eine Yoga-Lektion. Zusätzlich gibt es am Abend eine Yoga-Lektion (anstelle von Vortrag etc.) und in der Morgenbewegung werden auch Yoga-Übungen eingebaut. Demnach sieht das Tagesprogramm wie folgt aus:

08.00 h Morgentee, Austausch, **Yoga, draussen, zirka ½ Std.**

09.00 h frisch gepresster Bio-Saft

09.30 h Wellness: Baden/Schwimmen/Kneippen

11.00 h Yoga (60 Min.)

12.30 h Süppchen, Leberwickel, Mittagsruhe

14.30 h Wanderung (zirka 2 1/2 Std.)

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

18.30 h Süppchen

19.30 h Yoga (50 Min.)

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