

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

vom Samstag, 28. März – Samstag, 4. April 2020

### 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 und unterstützen die Körperwahrnehmung während des Fastenprozesses. Morgens begrüßen wir den Tag mit einfachen Übungen 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.

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

Diese Fastenwoche unterscheidet sich zu den klassischen Fasten-Wander-Wellness-Wochen 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 Vorträgen etc.) und in der Morgenbewegung werden auch Yoga-Übungen eingebaut. Demnach sieht das Tagesprogramm (Montag - Donnerstag) wie folgt aus:

08.00 h Morgentee, Austausch

08.30 h **Yoga, draussen, zirka ½ Std.**

09.00 h frisch gepresster Bio-Saft

09.30 h Musse/Wellness (Fussbad, Kneippen, Massage, Beautybehandlung)

**11.00 h Yoga (60 Min.)**

12.30 h Süppchen, Leberwickel, Mittagsruhe

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

17.00 h Musse/Wellness (Kneippen/Fussbad/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.