

Fasten-Wander-Wellness-Woche im Hotel Serpiano, Serpiano, TI vom Samstag, 21. – 28. September 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.

Yoga ist eine ideale Ergänzung. Beim Yoga gelingt es gut, in sich hineinzuhören und den Körper bewusst wahrzunehmen. Seelisch-geistige Spannungen und körperliche Verspannungen werden abgebaut. Beweglichkeit und Kräftigung sind das Resultat.

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

In dieser Woche gibt insgesamt zirka fünf Lektionen Yoga.

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.)

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.

Einmal 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.