

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

vom Samstag, 4. – Samstag, 11. 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.

Yoga ist eine ideale Ergänzung. Beim Yoga gelingt es gut, in sich hineinzuhören und die Veränderungen im Körper bewusst wahrzunehmen. Die lockernden Bewegungen am Morgen und Vormittag aktivieren den Kreislauf, die sanften Yogastellungen am Abend lösen körperliche und emotionale Verspannungen und fördern einen guten Schlaf. Die Yogasequenzen sind auf Erdung und Stabilisierung ausgerichtet. Ergänzend dazu erfährt man im achtsamen Üben die innere Leichtigkeit und Offenheit für Wandlung und Neues.

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

Yoga-Lehrerin: Vera Achana <https://www.achanayoga.com/>

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.