

Fasten-Wander-Wellness-Woche im Hotel arc-en-ciel**, Gstaad BE vom Sonntag, 4. – Sonntag, 11. Oktober 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 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.

Yoga-Lehrerin: Sandra Grundisch, Gstaad – <https://bewegungsraum-saanen.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 Vorträgen etc.) und in der Morgenbewegung werden auch Yoga-Übungen eingebaut. Demnach sieht das Tagesprogramm (Dienstag - Freitag) wie folgt aus:

08.00 h Morgentee, Austausch

08.30 h Morgengymnastik (draussen)

09.00 h frisch gepresster Bio-Saft

09.30 h Musse/Wellness (Fussbäder, Kneippen, Massagen, Beautybehandlung)

10.15 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/Fussbäder/Sauna/Dampfbad/Massage/Beautybehandlung)

18.30 h Süppchen

19.30 h Yoga (50 Min.)

Einmal gibt es einen Tagesausflug bzw. eine Tageswanderung (von zirka 10.30 - 16.00 h)

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