

Fasten-Wander-Wellness-Woche im Hotel Swiss Holiday Park, Morschach SZ vom Samstag, 23. – Samstag, 30. Januar 2021

mit Zusatzangebot «Atem- und Achtsamkeits-Lektionen»

Atem ist Leben

Aufatmen! Atem holen und zur Ruhe kommen. Kraft schöpfen. Die meisten Menschen sehnen sich nach Entspannung als Ausgleich zur Hektik des Alltags. Durch die Arbeit am eigenen Atem werden Achtsamkeit und Körperwahrnehmung geschult.

Über einen entspannten, natürlichen Atem können Sie viel für Ihre Gesundheit tun: für Körper, Seele und Geist. Einfache Bewegungsübungen im Sitzen und Stehen helfen, den Atem in allen Atemräumen zu erspüren.

In den Abendlektionen wird auch immer eine Meditation eingebaut.

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

Atem-Lehrerin: Christine Commerell, Freienbach SZ

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

08.00 h Morgentee, Austausch

08.15 h Bewegung mit Atemübungen, wenn möglich draussen, zirka ½ Std.

09.00 h frisch gepresster Bio-Saft

09.30 h Musse/Wellness

11.00 h Atem- und Achtsamkeits-Lektion (60 Min.)

12.30 h Süppchen

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

16.00 h Leberwickel, Musse/Wellness

18.30 h Süppchen

19.30 h Atem- und Achtsamkeits-Lektion (50 Min.)

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