

Fasten-Wander-Wellness-Woche im Hotel arc-en-ciel, Gstaad BE vom Sonntag, 10. – Samstag, 16. Oktober 2021

mit Zusatzangebot - Yoga

Keine oder zu wenig Bewegung während des Fastens ist einer der Kapitalfehler. Wandern ist das A und O und 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 es insgesamt zirka vier Lektionen Yoga.

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.)

12.30 h Süppchen, Leberwickel, Mittagsruhe

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

17.00 h Wellness: Baden/Kneippen/Sauna/Dampfbad/Massage

19.00 h Süppchen; Entspannung/Körperwahrnehmung/Vorträge über Ernährung u. a./ etwas Feines mit Kräutern herstellen, usw.

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

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