

## **Fasten-Wander-Wellness-Woche im Hotel arc-en-ciel, Gstaad BE vom Sonntag, 23. - Sonntag, 30. Oktober 2022**

### **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 fünf 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.