

## **Fasten-Wander-Wellness-Woche** **im Hotel Serpiano, Serpiano TI vom 23. – 30. April 2023** **mit Zusatzangebot «Achtsamkeits- und Meditation» (A & M)**

Während des Fastens kommt man zur Ruhe. Man spürt, welche Zeichen der Körper sendet und wir werden sensibler für viele Dinge. In dieser Woche nehmen wir uns Zeit, genauer hinzuhorchen als sonst, die Umwelt und uns selbst feiner wahrzunehmen. Achtsamkeitsübungen und Inputs zu Achtsamkeit sowie Meditationen unterstützen uns dabei, wohlwollend und aufmerksam mit uns und der Welt in Kontakt zu treten.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Lektionen sind für alle geeignet und bauen nicht aufeinander auf. Die **Teilnahme** an allen Angeboten ist **freiwillig**. Du kannst stets nach Lust und Laune entscheiden, ob du mitmachen willst.

In den Lektionen erfährst du nebst den Übungen Interessantes aus Theorie, Tradition und über wissenschaftliche Erkenntnisse und wirst mit verschiedenen Achtsamkeits- und Meditationseinheiten vertraut.

### **Achtsamkeits-/Meditations-Lehrerin: Sabine Glück, Zürich**

<https://www.centerformindfulness.ch/ueber-uns/team/detail/glueck.html>

In dieser Fastenwoche sieht das Wochenprogramm ungefähr wie folgt aus:

So, 1. Tag: Beginn um 16.00 h: Kennen lernen, allgemeine Infos, leichtes Abendessen als bewussten Schlusspunkt vor dem Fasten

Mo, 2. Tag: morgens «Glaubern», nachmittags Wanderung, abends div. Fasteninfos

Di, 3. – Do, 5. Tag, je nach Wetter am 5./6. Tag mit einer «Tageswanderung»:

08.00 h Morgentee, Austausch, **achtsame Bewegung** (draussen, ½ Std.)

09.00 h frisch gepresster Bio-Saft

**10.00 h A & M (ca. 75 Min)**

11.15 h Zeit für Musse, Wellness (Schwimmen/Kneippen/Fussbäder)

12.30 h Süppchen, Leberwickel, Mittagsruhe

14.30 h Wanderung (zirka 2 ½ Std.)

17.00 h Zeit für Musse, Wellness (Schwimmen/Kneippen/Fussbäder/Dampfbad/Sauna/Massagen/Beautybehandlungen)

18.30 h Süppchen

**19.30 h A & M (ca. 50 Min.)**

Fr, 6. Tag: morgens wie 3. - 5. Tag, dann 09.45 – ca. 11.00 Info Aufbau-Mahlzeiten, Intervall-Fasten und «Wunderwerk Körper», Mittags Süppchen, **nachmittags Abschluss-A & M**, abends Fasten-Ende

Sa, 8. Tag: 08.00 h «Frühstück» und Abschied nehmen