

Fasten-Wander-Wellness-Woche im Hotel Serpiano, Serpiano TI vom Sonntag, 16. – Samstag, 22. April 2023

mit Zusatzangebot - Everdance® - für jedes Alter

Die Standardtänze Foxtrott, Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Salsa, Mambo, Rumba, Jive usw. ohne Partnerin oder Partner allein in der Gruppe tanzen.

Everdance® kombiniert einfache Schrittfolgen zu kleinen Choreografien der weitverbreiteten Tanzstile mit toller Musik. Everdance® macht Freude und ist in kurzer Zeit gelernt.

Everdance®-Tanzlehrerin: Priska Trivellin, Niederhasli

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, Bewegung (draussen, ½ Std.)

09.00 h frisch gepresster Bio-Saft

09.30 h Wellness: Schwimmen/Kneippen/Fussbäder

09.45/11.00 h Everdance® (ca. 60 Min.)

12.30 h Süppchen, Leberwickel, Mittagsruhe

14.30 h Wanderung (zirka 2 ½ Std.)

17.00 h Wellness: Schwimmen/Kneippen/Fussbäder/Dampfbad/Sauna/Massagen/Beautybehandlungen

18.30 h Süppchen

19.30 h Everdance® (ca. 50 Min.)

Fr, 6. Tag: morgens wie 3. - 6. Tag, dann 09.45 – ca. 11.00 Info Aufbau-Mahlzeiten, Intervall-Fasten und «Wunderwerk Körper», Mittagsüppchen, **nachmittags Abschluss-Everdance®**, abends Fasten-Ende

Sa, 7. Tag: 08.00 h «Frühstück» und Abschied nehmen

Die **Teilnahme** an allen Angeboten ist **freiwillig**. Wenn du keine Lust zum Tanzen hast, bist du zu dieser Fastenwoche gleichwohl herzlich willkommen.