

## **Fasten-Wander-Wellness-Woche im Hotel Serpiano, Serpiano TI** **vom Sonntag, 30. April – Samstag, 6. Mai 2023 - mit Zusatzangebot - Yoga**

Keine oder zu wenig Bewegung während des Fastens ist einer der Kapitalfehler.

Wandern hält das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, fördert die Sauerstoffaufnahme und die Ausscheidung über die Haut, unterstützt den Wärmehaushalt des Körpers, verbessert die Stoffwechsellumstellung und schützt die Muskulatur vor einem Abbau.

Yoga ist eine ideale Ergänzung. Beim Yoga gelingt es gut, in sich hineinzuhören und sich bewusster wahrzunehmen. Hatha Yoga wirkt auf allen drei Ebenen - Körper, Gedanken und Gefühle: Das Energieniveau verbessert sich, der Geist wird ruhiger und die Gefühle klarer. Yoga hilft, ein Gefühl von Liebe und Dankbarkeit zu kultivieren.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Lektionen sind für alle geeignet.

**Yoga-Lehrer: Tommaso Giacomini**, in Englisch - [www.tommasogiacomini.ch](http://www.tommasogiacomini.ch)  
Englisch zu verstehen ist nicht nötig, Tommaso zeigt die Übungen sehr verständlich vor.

**«Das Yoga mit Tommaso ist der Hammer»! → Feedback von Teilnehmenden vom letzten Jahr**

Das Programm sieht von Dienstag bis Donnerstag ungefähr wie folgt aus:

- 08.00 h Morgentee, Austausch
- 08.15 h Yoga, draussen
- 09.00 h frisch gepresster Bio-Saft
- 09.30 h Musse/Wellness
- ca. 11.00 h Yoga (60 Min.)
- 12.30 h Süppchen, Leberwickel, Mittagsruhe
- ca. 14.30 h Wanderung (zirka 2 1/2 Std.)
- 17.00 h Musse/Wellness
- 18.30 h Süppchen
- 19.30 h Yoga/Meditation/Vortrag/Kräuterabend etc.

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

Am Sonntagabend beginnen wir um 16.00 mit der Einführung und leichtem Abendessen. Am Montagmorgen wird «geglaubert», am Nachmittag gibt's die erste Wanderung und am Abend Fasteninfos.

Am Freitag gibt's – wenn's das Wetter erlaubt – einen Tagesausflug/Tageswanderung, am Abend feiern wird das Fastenende. Am letzten Morgen gibt's ein «Frühstück», und um ca. 09.00 verabschieden wir uns.