



# Heilfasten und Yoga auf Mallorca

7. bis 14. Oktober 2017





# Heilfastenwoche auf Mallorca

**Du möchtest dich erholen und gleichzeitig etwas für dein Wohlbefinden tun?**

Die Ruhe und Stille in einer Finca bei Valldemossa auf der hügeligen Westseite der Insel Mallorca machen deine Fastenkur zu einem wertvollen Erlebnis. Unser Heilfasten ist ein sanftes, reinigendes und Gewicht reduzierendes Fastenprogramm. Wir geniessen frische Obst- und Gemüsesäfte und unterstützen dabei die Hauptreinigungsorgane Leber, Nieren und die Haut. Spannende, lehrreiche Vorträge sowie Körper- und Atemübungen aus dem Yoga begleiten deine Entschlackung.

**Freue dich auf:**

- Beseitigung von Schlacken, Abfall- und Giftstoffen
- Kontrollierte Entsäuerung
- Stärkung der Abwehrkräfte, mehr Vitalität und Energie
- Eine kleine Gruppengrösse (max. 8 TeilnehmerInnen)
- "Vollpension" mit Obst- und Gemüsesäften, Leber-Vitaldrink, Spezial-Reinigungstees
- Vorträge zur ganzheitlichen Gesundheit
- 6 mal 1.5 h Yoga Stunden (Asanas und Atem-Übungen)
- Begleitete Wanderungen

**Gewinne:**

- Eine bessere Konzentration, klareres Denken
- Die Regulation deines Körpergewichtes
- Ein bewussteres Essverhalten
- Ein Gefühl von Leichtigkeit und mehr Lebensfreude

**Datum:**

7. - 14. Oktober 2017

**Unterkunft:**

Finca bei Valldemossa, Mallorca im EZ o. DZ

**Kursleitung:**

Peter und Miriam Hess

**Kurskosten:**

CHF 1'100 für Doppelzimmer

Inklusive Flughafentransfer

Die An- und Abreise erfolgt individuell

**Anmeldung und nähere Informationen:**

[miriam.hess@ariadne.ch](mailto:miriam.hess@ariadne.ch)

Tel. +41 (0)41 758 01 32 / 079 903 38 93