



Heilfasten und Yoga

bei Cupramontana in den italienischen Marken

28. Sept. bis 5. Okt. 2019





Heilfastenwoche bei Cupramontana

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

Die Ruhe und Stille in der italienischen Villa bei Cupramontana machen deine Fastenkur zu einem wertvollen Erlebnis. Die Villa liegt in der lieblichen Provinz Ancona, nahe dem Naturschutzgebiet des Monte Conero an der Meeresküste. Auch der nahe Monte San Vicino lädt mit seinen wunderschönen Wäldern, den steinigten Alpewiesen und dem fantastischen Weitblick zu reizvollen Wanderungen ein. Unser ayurvedisches Heilfasten ist ein sanftes, reinigendes und Gewicht reduzierendes Fastenprogramm. Wir geniessen frische Obstsaft und Suppen. Dabei unterstützen wir die Hauptreinigungsorgane Leber, Nieren und die Haut. Kurze Vorträge, Meditationen sowie Körper- und Atemübungen aus dem Yoga begleiten deine Entschlackung.

Freue dich auf:

- Beseitigung von Schlacken, Abfall- und Giftstoffen
- Stärkung der Abwehrkräfte, mehr Vitalität und Energie
- Eine kleine Gruppengrösse (max. 10 TeilnehmerInnen)
- Vorträge / Workshops zur ganzheitlichen Gesundheit
- 6 mal 1,5 Stunden Yoga (Asanas und Atem-Übungen)
- geleitete Meditationen - auch mit Klangschalen
- Begleitete Ausflüge in die nähere Umgebung

Gewinne:

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

Datum: 28. September bis 5. Oktober 2019

Unterkunft: Villa bei Cupramontana (Italien) im EZ o. DZ, ayurvedische „Heilfasten-Vollpension“

Kursleitung: Peter und Miriam Hess

Kurskosten: CHF 1'100 für Doppelzimmer

Die An- und Abreise erfolgt individuell. Auf Wunsch bieten wir einen Transfer vom/zum Bahnhof oder Flughafen in Ancona

Anmeldung und nähere Informationen:

miriam.hess@ariadne.ch

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