

Fasten- & Klangwoche im Malcantone

8. März – 13. März 2026

Den Frühling begrüßen im Malcantone, Tessin

Sich mit dem Fasten auf allen Ebenen reinigen – geistig, seelisch und körperlich – umgeben von der sanften Hügellandschaft und den Bergen des Malcantone, eingebettet in Kastanien- und Buchenwälder

Erlebe eine kraftvolle, heilsame und inspirierende Verbindung aus Fasten, sanftem Yoga, Klangreisen, Meditation, Naturbaden und tiefer Entspannung. Diese Woche bietet Raum, um in die Natur einzutauchen, Altes loszulassen und mit neuer Energie und wachem Geist die belebenden Kräfte des Frühlings zu spüren

Das Fasten wird unterstützt durch Wurzelkraft, 7x7 Kräutertee und MeineBase Fussbäder von P. Jentschura®, um den Körper zu stärken und Fastenkrisen vorzubeugen. Wir bereiten frische Gemüsesuppen und Gemüsesäfte zu. Ergänzend können Leberwickel, Einläufe und Bürstenmassagen eingesetzt werden

Als tägliches Morgenritual spazieren wir hinauf zur über 1000 Jahre alten Kirche Santo Stefano, atmen bewusst, singen Mantras und begrüßen den neuen Tag mit Stille und Klang

Anschliessend leitet Myriam sanftes Yoga an, bevor Reto in geführte Meditationen nach Theta Reading begleitet – getragen vom Schwingen der Klangschalen

Im weiteren Tagesverlauf bleibt Zeit für individuelle Wanderungen, Entspannung, Besuche im Spa-Bereich des Wellnesshotels Cademario oder einfach fürs Sein

Unsere Unterkunft, die Casa Santo Stefano, besteht aus drei liebevoll renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern vereinen sich stilvolle Schlichtheit, moderner Komfort und herzliche Gastfreundschaft – der ideale Ort zum Entschleunigen und Auftanken

Kontakt:
Reto Zobrist – reto@naturpraxis-aarau.ch /
www.naturpraxis-aarau.ch / 079 637 95 17

