

Programm & Details

Vorbereitung (Freitag & Samstag)

Empfohlen werden zwei Entlastungstage zu Hause: Verzicht auf tierische Eiweisse, Zucker und Getreide und Kaffee zur Darmentlastung

Sonntag – Ankunftstag

Individuelle Anreise, Check-in ab 14.00 Uhr

16.30 Uhr Begrüssung

17.00–18.00 Uhr Einführung ins Fasten, Gemüsebouillon

Tagesprogramm (Montag–Donnerstag)

7.30 Uhr „Frühstück“ mit Haferwasser, Gemüsesaft, Wurzelkraft & Kräutertee nach Belieben

Danach Spaziergang und Singen in der altenromanischen Kirche

9.00 Uhr Morgenstart: sanftes Yoga, Meditation & Klangreisen

Tag zur freien Verfügung: Massagen, Sauna & Schwimmen (exkl.), leichte Wanderungen

Mittags: Gemüsebrühe, Wurzelkraft & Tee

18.00 Uhr „Abendessen“ mit frischen Gemüsesuppen

19.30 Uhr Abendritual mit Klangreise

Abreisetag (Freitag)

9.00 Uhr Zimmerfreigabe

9.30–10.30 Uhr gemeinsames „Frühstück“ (1. Aufbau-tag, optional kann das Fasten auch verlängert werden), Kursende und Abreise

Kosten

Kurs: CHF 620.– / Frühbucher bis 15.1.26 CHF 580.–

Inkl. Klangreisen, Meditationen, Yoga, Fastenverpflegung, Kräutertee, Gemüsesuppen & Basenfussbäder.

Zusatzleistungen:

Massagen (CHF 95.–), Wellness im Kurhaus Cademario

Zubehör (Bürsten, Wickel, etc.) können bei mir bestellt werden

Unterkunft

Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano buchen.

Tel. 091 609 19 35 / <https://casa-santo-stefano.ch/>

DZ ab CHF 75.–

EZ CHF 85.– bis 130.– pro Nacht

Kursleitung

Reto Zobrist, Naturheilpraktiker TEN

Myriam Zobrist, Klangmassagepraktikerin & Kinesiologin i.A.

Kontakt:

Reto Zobrist – reto@naturpraxis-aarau.ch / www.natupraxis-aarau.ch /

079 637 95 17

