



Fasten - Wandern - Wellness
mit Ida Hofstetter & Team
www.fasten-wandern-wellness.ch

Fasten-Wander-Wellness-Woche im Hotel Serpiano in Serpiano TI vom Sonntag, 27. April – 3. Mai 2025 mit Zusatzangebot «Achtsamkeits- und Meditation» (A & M)

Achtsamkeit & Meditation (A & M) ist zum Fasten-Wandern-Wellness eine ideale Ergänzung. Während des Fastens kommen wir wie selten zur Ruhe. Wir spüren, welche Zeichen der Körper sendet, und wir werden sensibler für viele Dinge. A & M unterstützt uns dabei, wohlwollend und aufmerksam mit uns und der Welt in Kontakt zu treten.

Nebst den Übungen erfährst du Interessantes aus Theorie, Tradition und wissenschaftlichen Erkenntnissen und wirst mit verschiedenen Achtsamkeits- und Meditationseinheiten vertraut.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Lektionen sind für alle geeignet und bauen nicht aufeinander auf.

Die **Teilnahme** an allen Angeboten ist **freiwillig**. Wenn du keine Lust für A & M hast, bist du genauso herzlich willkommen.

Achtsamkeits-/Meditations-Lehrerin: Sabine Glück, Zürich

<https://www.centerformindfulness.ch/ueber-uns/team/detail/glueck.html>

«Die wunderbare Art von Sabine werde ich nie vergessen!» → 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 A & M, ca. 30 Min. (draussen)

09.00 h frisch gepresster Bio-Saft

ca. 10.00 h A & M, ca. 75 Min.

11.15 h Musse/Wellness

12.30 h Suppe, Leberwickel, Mittagsruhe

ca. 14.30 h Wanderung (zirka 2 1/2 Std.) *

17.00 h Musse/Wellness

18.30 h Suppe

19.30 h A & M, ca. 50 Min.

je nach Gruppengrösse gibt's ein zweites Angebot wie Vortrag/Kräuterabend etc.

* Je nach Wetter gibt's zusätzlich zur Nachmittagswanderung zirka zweimal eine längere Wanderung, z. B. von 13.00 bis 17.30 h.

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 Freitagvormittag stehen Ernährungsinfos auf dem Programm, am Nachmittag eine **Abschlusslektion A & M** und am Abend ein sehr feierliches Fastenende.

Am letzten Morgen gibt's ein «Frühstück», und um ca. 09.00 verabschieden wir uns.