



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

Fasten-Wander-Wellness-Woche im Hotel Serpiano in Serpiano TI vom Sonntag, 6. – Samstag, 12. April 2025

mit Zusatzangebot «Everdance®» - für jedes Alter

Everdance® ist zum Fasten-Wandern-Wellness eine ideale Ergänzung. Die Standardtänze Foxtrott, Walzer, Tango, Salsa, Cha-Cha-Cha, Mambo, Rumba, Jive usw. werden ohne Partnerin/Partner allein in der Gruppe getanzt. Everdance® kombiniert einfache Schrittfolgen zu kleinen Choreografien der weitverbreiteten Tanzstile mit toller Musik. Everdance® macht Freude und ist in kurzer Zeit gelernt.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Lektionen sind für alle geeignet.

Die **Teilnahme** an allen Angeboten ist **freiwillig**. Wenn du keine Lust zum Tanzen hast, bist du genauso herzlich willkommen.

Everdance®-Tanzlehrerin: Priska Trivellin, Niederhasli

«Die Tanzfreude und die Energie von Priska reissen einem vom Hocker!» → Feedback von Teilnehmenden vom letzten Jahr

Das Programm sieht von Dienstag bis Donnerstag ungefähr wie folgt aus:

08.00 h Morgentee, Austausch, Bewegung (draussen, ½ Std.)

09.00 h frisch gepresster Bio-Saft

09.30 h Musse/Wellness

ca. 10.30 h Everdance® (ca. 60 Min.)

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 Everdance® (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 ein **Abschluss-Everdance®** und am Abend ein sehr feierliches Fastenende.

Am letzten Morgen gibt's das berühmte «Ida-Müesli»; um ca. 09.00 verabschieden wir uns.