



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

Fasten-Wander-Wellness-Woche im Hotel Serpiano in Serpiano TI **vom Sonntag, 30. März – 5. April 2025** **mit Zusatzangebot **Yoga & Meditation****

Yoga und Meditation sind zum Fasten-Wandern-Wellness eine ideale Ergänzung. Dadurch gelingt es noch besser, in sich hineinzuhören und sich bewusster wahrzunehmen. Sowohl Yoga als auch Meditation wirken auf allen drei Ebenen - Körper, Gedanken und Gefühle: Das Energieniveau verbessert sich, der Geist wird ruhiger und die Gefühle klarer. So kann ein Gefühl von Liebe und Dankbarkeit gut gedeihen.

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

Yoga-Lehrer: Tommaso Giacomini, in Englisch - www.tommasogiacopini.ch
Englisch zu verstehen ist nicht nötig, Tommaso zeigt die Übungen sehr verständlich vor.

«Das Yoga mit Tommaso ist der Hammer»!

Achtsamkeits-/Meditations-Lehrerin: Sabine Glück
<https://www.centerformindfulness.ch/ueber-uns/team/detail/glueck.html>

«Die wunderbare Art von Sabine werde ich nie vergessen»!

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

08.00 h Morgentee, Austausch

08.15 h Yoga, draussen

09.00 h frisch gepresster Bio-Saft

09.30 h Musse/Wellness

ca. 11.00 h Yoga (60 Min.)

12.30 h Süppchen, Leberwickel, Mittagsruhe

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

17.00 h Musse/Wellness

18.30 h Süppchen

19.30 h Meditation (50 Min.)

je nach Gruppengrösse gibt es 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.

Die Teilnahme an allen Angeboten ist freiwillig. Auch die Yoga-Lektionen kannst du nach Lust und Laune besuchen.

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 Abschlusswanderung und am Abend feiern wird das Fastenende. Am letzten Morgen gibt's das berühmte «Ida-Müesli», und um ca. 09.00 verabschieden wir uns.