

Zeit-Für-Dich Fastenwoche mit Yoga, Meditation & Wandern

03.März – 09.März 2024

Casa Santo Stefano

6986 Migliegla / Tessin



Der Frühlingsanfang ist die ideale Zeit für eine Fastenkur. Wir reinigen Körper, Geist und Seele vor dem Eintritt in die aktivere, lichtvollere Jahreshälfte, und schaffen durch bewussten Verzicht wieder Platz für Neues.

Wir fasten in Anlehnung an die Buchinger Methode mit Suppen und Säften. Für Fasteneinsteiger bieten wir daneben auch eine sanftere Form des Fastens an, mit etwas mehr Kalorien.

Heike und Bernhard unterstützen dich in deinem Fastenprozess mit vielen Tipps aus eigenen Fastenerfahrungen und einem abgestimmten Rahmenprogramm aus Yoga, Meditation, Qi Gong und leichten Wanderungen.

Fastenarten

Wähle bei der Anmeldung deine Fastenart aus:

Das klassische **Heilfasten nach Dr. Buchinger** enthält als Fastenkost neben Wasser und Kräutertee ca. 400 kcal pro Tag in Form von Obst- oder Gemüsesäften und leichten Gemüsebouillons.

Die **fasting mimicking Diät**, auch als **Valter Longo Ernährung** oder als **Scheifasten** bekannt, ist eine neue Form des Fastens, die jede Menge Vorteile zu bieten hat, ohne dass man eigentlich tatsächlich fastet. Das Ziel dieser Ernährungsform ist, dem Körper weiszumachen, dass man fastet, obwohl man eigentlich ausreichend Kalorien und Nährstoffe zu sich nimmt, um gut funktionieren zu können. Die Fastenkost ist vegan (z.B. Obst, Gemüse, Öl, Nüsse), Wasser, Kräutertee und enthält ca. 800 kcal pro Tag.

Ein Weg entsteht, indem man ihn geht

(aus China)

Leitung

Heike Horwedel: Fastenleiterin für Gesunde (SKV), Yogalehrerin mit Schwerpunkt Hathayoga (Yinyoga und Vinyasayoga) und Poweryoga-Instruktorin. www.zeit-für-dich-yoga.ch



Bernhard Eisenbarth: Meditations- und Qigonglehrer, Wanderleiter. Langjährige Erfahrung in Zen- und Vipassana-Meditation. www.bernhardeisenbarth.ch



Unterkunft

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern. Die hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Sonnenterrasse laden zum Verweilen ein. Das typische Tessinerdorf Miglieglia liegt in noch fast unberührter Natur, im Herzen des Malcantone. Eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft befindet es sich am Fusse des Aussichtsberges Monte Lema (1624m) und liegt 16 km von Lugano entfernt. Übernachtung in Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage.



Preise

CHF 450.- Doppelzimmer
CHF 510.- Einzelzimmer
CHF 690.- Doppelzimmer/ Einzelbelegung mit Dusche/WC
Kursgebühr: CHF 590.- (bei Fastenart nach Buchinger)
Kursgebühr: CHF 665.- (bei Fastenart nach Longo)

Im Preis enthalten sind:

- 6 Übernachtungen
- Fastenverpflegung
- Fastenbegleitung
- Täglich Meditation, Yoga oder Qigong
- 4 Wanderungen

Zeit-für-Dich Fastenwoche Programm (Änderungen vorbehalten)

Sonntag, 3. März - Anreise	
17:00	Begrüssung, Kennenlernen & Informationen
18:00	Gemeinsames leichtes Abendessen
19:30	Yoga, Meditation oder Qigong
Montag bis Freitag, 4.- 8.März	
8:30	Morgengymnastik, Yoga oder Qigong
9:00	Soft & Tagesinfo
9:30-12:30	Zeit für Dich
12:30	Mittagessen & Mittagsruhe
14:00	Wanderung (1 Nachmittag frei)
16:30-18:30	Zeit für Dich
18:30	Suppe
20:00	Yoga, Meditation oder Qigong
Samstag, 9. März - Abreise	
8:00 - 9:00	Yoga, Meditation oder Qigong
9:00 - 9:30	Zimmerfreigabe /Checkout
9:30	Frühstück
10.30	Verabschiedung /Abreise

Sonstiges

- Fasten für Gesunde zur Gesundheitsförderung
- Für die Yoga- und Meditationslektionen sind keine Vorkenntnisse erforderlich
- Spezielle physische und mentale Schwierigkeiten sind der Kursleitung vorab mitzuteilen
- Eigene Grenzen und Belastbarkeit sind zu respektieren
- Massagen können vor Ort in der Casa Santo Stefano gebucht werden
- Verantwortung und Haftung für Beschwerden und Verletzungen jeder Art wird von der Kursleitung nicht übernommen
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer
- Weitere Information wie Checkliste/Packliste, Vorbereitungsliste bekommt ihr bei der Anmeldung

Anmeldung & Beratung

Zimmerbuchung*

www.zeit-für-dich-yoga.ch

yoga.zfd@gmail.com

Tel. +41(0) 79 487 3611

www.casa-santo-stefano.ch

info@casa-santo-stefano.ch

Tel. +41 (0) 91 609 19 35

*Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Debitkarten, Postcard oder bar in Schweizer Franken/Euro.