

# Entschlacken, Yoga, Wandern



Lydia Arnold

Gesundheitspädagogin

Mattenweg 17 6467 Schattdorf

Telefon: 041 / 870 62 53

Fax: 041 / 870 62 75

e-mail: [lyos.arnold@bluewin.ch](mailto:lyos.arnold@bluewin.ch)

**6. – 12. Juli 2024 IM HOTEL CRESTA, FLIMS WALDHAUS / GR**

**Und plötzlich weisst du, es ist Zeit etwas Neues zu beginnen, dem Zauber des Anfangs zu vertrauen und neue Schritte wagen!**

**Eine Ferienwoche der besonderen Art!**

Ein grosses Gesundheitsproblem der heutigen Zeit ist die Übersäuerung und Verschlackung des Körpers. Von Jahr zu Jahr nimmt die Zahl der Zivilisationskrankheiten durch Verschlackung zu. Entschlackung und Yoga bedeutet Gesundheit und Schönheit von innen!

**Unser grösstes Kapital ist die Gesundheit! Der Säuren-Basen-Haushalt im Gleichgewicht schenkt neues Wohlbefinden und Gesundheit!**

**Programm:** Morgens / abends Yoga zum Kennenlernen / Atemübungen  
Geführte Wanderungen  
Basische Körperpflege, entschlackende, stoffwechsellanregende Wickel  
Infos zur Gesunderhaltung des Körpers

**Kursleiterin:** Lydia Arnold, Gesundheitspädagogin, Schattdorf, [www.yogaly.ch](http://www.yogaly.ch)

**Wochenpauschale:** Wochenpauschale EZ / WC und Dusche **Fr. 1260.00**  
Wochenpauschale DZ / WC und Dusche **Fr. 1140.00**  
(nicht inbegriffen Kosten für Postauto, Bergbahnen)

**Wichtig:** **Die Anmeldung ist verbindlich.**  
Die Annullationsversicherung ist Sache der Teilnehmer.  
Die Anmeldungen und Zimmerwahl werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

**ANMELDUNG für die Entschlackungswoche vom 6. – 12. Juli 2024**

Frau /  Herr

**Vorname:**

**Name:**

**Strasse:**

**PLZ / Ort:**

**e-mail**

**Tel.:**

Einzelzimmer

Doppelzimmer

**Geb.Datum:**

**Ort, Datum**

**Unterschrift**

Einsenden an: Lydia Arnold, Mattenweg 17, 6467 Schattdorf oder E-Mail: [lyos.arnold@bluewin.ch](mailto:lyos.arnold@bluewin.ch)