

Fasten, 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

07. - 14. OKTOBER 2017 IM GOMS

Fasten – Altes, Verbrauchtes, Überflüssiges loslassen und Raum für Neues schaffen!

Fasten mit Fruchtsäften und Gemüsesüppchen sowie Kräutertee.

- Programm:** Begleitung durchs Fasten in Theorie und Praxis
Hatha Yoga
Kneippanwendungen (Bürstmassagen / Wickel, die das Fasten unterstützen)
richtiger Aufbau nach dem Fasten - Zeit der Stille und Ruhe.
geführte Wanderungen
- Kursleiterin:** Lydia Arnold, dipl. Gesundheitspädagogin, Schattdorf ☎ 041 870 62 53
- Wochenpauschale:** Einzelzimmer **Fr. 1060.00**
(Nicht inbegriffen Kosten für Zug und Bergbahnen)
- Wichtig:** **Die Anmeldung ist verbindlich.**
Annulationsversicherung ist Sache der Teilnehmer.
Die Fastenwoche ist für Gesunde, ev. Rücksprache mit dem Hausarzt!
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

ANMELDUNG Fasten, Yoga, Wandern 7. – 14. Oktober 2017

Vorname: _____ **Name:** _____
Strasse: _____ **PLZ / Ort:** _____
e-mail _____ **Tel.:** _____

EZ

Ort, Datum

Unterschrift

Einsenden an: Lydia Arnold, Mattenweg 17, 6467 Schattdorf oder lyos.arnold@bluewin.ch