

Fasten. Gesundheit. Auszeit.

pranatur

Fasten mit achtsamen Winterwanderungen & Yoga

mit Martina Suter, Wanderleiterin mit eidg. Fachausweis, Yogalehrerin, Meditationsleiterin

Allgemeines:

Entschleunigen bei Wanderungen im Winter mit integrierten Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Moon Hatha Yoga.

Die Meditationen helfen zu entspannen und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Die Bewegung bei gemütlichen Winterwanderungen oder einfachen Schneeschuhwanderungen an der frischen Luft und in der Natur hilft den Stoffwechsel anzukurbeln. Mit achtsamen Asanas (Körperübungen) aktivieren wir den Kreislauf und unterstützen den Körper beim Entgiften.

Neben den geführten Tätigkeiten bleibt nachmittags genügend Zeit für Saunabesuche, Therapien, Massagen, zu Lesen oder auch zum Nichtstun.

Das Programm und die Winterwanderungen werden den Wetterverhältnissen angepasst. Wenn es die Schneesituation zulässt, gibt es eine einfache Schneeschuhwanderung. Die Wanderungen finden in der näheren Umgebung statt. Zu den Wanderorten fahren wir entweder mit den ÖV oder wir starten direkt in Weggis.

Folgende Leistungen sind, **zusätzlich** zum FastenBasis-Angebot, von Sonntag bis Freitag eingeschlossen:

- täglich geführte Morgenmeditation
- 3 geführte Wanderungen zwischen 2.5 bis maximal 3.5 Stunden
- 3 Yogalektionen à 1.5 Stunden

Programm & Details:

Begrüssung:

FastenPlus-Zeiten*:

*Änderungen vorbehalten

Abreise:

Mitbringen:

Voraussetzung:

Samstag, 18.00 Uhr (Start der FastenBasis-Woche)

Montag – Freitag: 07.30 – 08.00 Uhr Morgenmeditation

Montag, Mittwoch, Freitag: Wanderung ab 08.30 Uhr

Sonntag, Dienstag, Donnerstag: Yoga: 18.30 – 20.00 Uhr

Samstag, ca. 9.00 Uhr

bequeme Wanderbekleidung, Sportkleider, Funktionsunterwäsche, Ohrenmütze, Handschuhe, gute Wanderschuhe, Regenschutz, Rucksack, Sonnenschutz für Kopf, Augen, Haut, Trink-/Thermosflasche für unterwegs, persönliche Utensilien, SwissPass (½-Tax-/GA)

Falls vorhanden: Schneeschuhe und Wanderstöcke. Diese können auch gegen einen Aufpreis gemietet werden (bitte bei Anmeldung angeben).

Kondition für 2.5 – 3.5 Stunden Wanderzeit auf (Winter-)Wanderwegen
Die Meditationen und das Yoga sind für Anfänger geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Preise pro Person / Datum:

CHF 400.00

Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio, ÖV-Tickets

- 17.02. – 24.02.2024

Kursdurchführung ab 5 Personen. Maximale Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.
Die FastenBasis-Woche findet statt.