

## Fasten. Gesundheit. Auszeit.

### pranatur

## Fasten mit achtsamen Wanderungen & Yoga

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

### Allgemeines:

Entschleunigen bei Wanderungen 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 Wanderungen 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 Wanderungen werden den Wetterverhältnissen angepasst. 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:

Samstag, 18.00 Uhr (Start der FastenBasis-Woche)

#### FastenPlus-Zeiten\*:

Montag – Freitag: 07.30 – 08.00 Uhr Morgenmeditation

\*Änderungen vorbehalten

Montag, Mittwoch, Freitag: Wanderung ab 08.30 Uhr

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

#### Abreise:

Samstag, ca. 9.00 Uhr

#### Mitbringen:

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),

#### Voraussetzung:

Kondition für 2.5 – 3.5 Stunden Wanderzeit auf 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

- 09.08. – 16.08.2025

Kursdurchführung ab 5 Personen. Maximale Teilnehmer\*innenzahl: 10 Personen

Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.