

## Fasten. Gesundheit. Auszeit.

### Fasten mit SoulArt – Entspannung mit inspirierender Kreativität mit Sonja Voser, Kunsttherapeutin, Resilienzberaterin und Coach ILP

#### Allgemeines:

---

«SoulArt – Entspannung mit inspirierender Kreativität»

Beim Fasten begegnet man sich selbst auf eine andere Weise als sonst im Alltag. Diese Erfahrung lässt sich mit intuitiver Kreativität achtsam begleiten und als bereichernde Ergänzung für Seele und Geist erleben.

Geniessen Sie jeweils zwei Stunden in ihrem persönlichen, kreativen Flow und lernen Sie verschiedene Möglichkeiten des intuitiven Gestaltens kennen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Die Kursleiterin unterstützt Sie beim Umsetzen Ihrer Ideen und zeigt Ihnen verschiedene Mal- oder Zeichentechniken.

Neben den zwei Kreativstunden bleibt noch genügend Zeit für Ihr persönliches Programm. Es bietet Raum für Massagen, Saunagänge, Lesen oder das Nichtstun.

Folgende Leistungen sind, zusätzlich zum FastenBasis-Angebot, eingeschlossen:

6 x 2 Kreativstunden mit SoulArt

Verbrauchsmaterial wie Papier, Farben, Pastellkreide und Wachsmalstifte

#### Programm & Details:

---

<b>Begrüssung:</b>	Samstag, 18.00 Uhr
<b>Zeiten:</b>	Sonntag bis Donnerstag, 16.30 – 18.30 Uhr Freitag, 15.00 – 17.00 Uhr Änderungen bleiben vorbehalten
<b>Abreise:</b>	Samstag, ca. 09.00 Uhr
<b>Mitbringen:</b>	persönliches Notizheft und Schreibutensilien Eigenes Malmaterial darf gerne mitgebracht werden

#### Preise pro Person / Datum:

---

CHF 360.00

Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 05.04. – 12.04.2025

Kursdurchführung ab 3 Personen. Maximale Teilnehmer\*innenzahl: 6 Personen  
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.