

Gesundheits und Fastenwoche in Hartola FINNLAND 2016 Sommer

So. 5. Juni – So. 12. Juni 2016 (8 Tage) /
So. 5. Juni – Mi. 15. Juni 2016 (11 Tage)

Fasten- und Gesundheitswoche in Hartola FINNLAND

Hotel Linnahotelli, Hartola
FINNLAND, www.linnahotelli.fi

Preis: € 1080.- / € 810.-

Gesamtpaket beinhaltet:

- 8/11 Tage oder 7/10 ÜN/EZ
- Fastenverpflegung nach Buchinger / Lützner mit Fastenbrühen und frischgepressten Säften
- Entlastungstag/Aufbaukost
- Betreuung durch ärztlich geprüfte Fastenleiterin durch den Tag und am Abend
- Bewegung, Wandern, Wassergymnastik, Rudern/Paddeln, Barfusslaufen im Sumpf, Entspannungsübungen, Fastengespräche, finnische Bräuche kennenlernen ...
- Freie Benutzung der Sauna und Hallenbad ,Bademantel, Benutzung der Turnhalle
- 1x Moorsauna
- Wasserkocher und Haartrockner im Zimmer
- 1x 25 min Fussreflexzonenmassage
- Ernährungswissensvermittlung, Vorträge über Gesundheit ,Rezepte , Tipps für eine Lebensumstellung
- Ornithologischer Rundgang im Sumpfgebiet
- „Surprise am letzten Abend“
- Eisfischen als Meditation

Anmeldung und Infos:

Sanesse Gesundheitsförderung Teija Taverna, Fastenleiterin
dfa, Med. Masseurin FA SRK, dipl. Ernährungstherapeutin Apamed
Postfach 15, 9642 Ebnat-Kappel

Informationen (auf finnisch und auf deutsch):

079 631 23 56, 071 990 03 71

teija.taverna@bluewin.ch, www.sanesse.ch

oder www.linnahotelli.fi