

Fasten- und Gesundheitswoche



im Tessin

So 23. Oktober – So 30. Oktober 2016

Casa Gialla, Tegna, Pedemonte/Centovalli TI

www.casa-gialla.ch

Fr. 1355.-

Highlight: kleine familiäre Gruppe!!

Inklusive:

- 7 ÜN mit Verpflegung und Fastengetränke und hausgemachten Brühen im EZ (Reduktion im Doppelzimmer) Entlastungsmenu, 5 Tage Fasten, Aufbaukost
- persönliche, individuelle Betreuung durch Teija Taverna, ärztl. geprüfte Fastenleiterin dfa
- geführte Wanderungen, geleitete Entspannungsübungen, Kneippen am Fluss
- eine Kräuterwanderung und gemeinsame Zubereitung einer Aufbau-Mahlzeit mit Wildkräutern
- Olivenöl - Gesundbrunnen aus dem Mittelmeerraum - Vortrag und Degustation
- 1 x Entspannungsmassage 25 Minuten
- Besuch Grünteepflanzung auf Monte Verita



Anmeldung und Infos:

Sanesse Gesundheitsförderung **Teija Taverna**, Fastenleiterin dfa, Med. Masseurin FA SRK, dipl. Ernährungsberaterin und Kursleiterin Heilpflanzenkunde SKA i.A

Postfach 15, 9642 Ebnat-Kappel, 079 631 23 56 / 071 990 03 71, teija.taverna@bluewin.ch,

www.sanese.ch