

# Paasto- ja terveyskurssi

Buchingerin mukaan



## Toggenburgin laaksossa

Su 30. syyskuuta – su 7. lokakuuta 2016

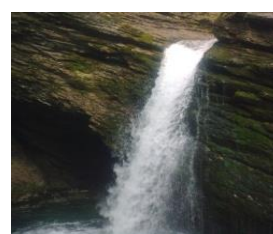
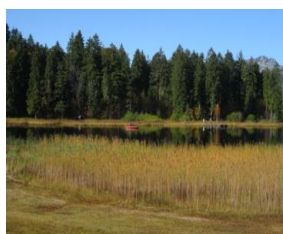
Kur- und Bildungszentrum Sunnehus, Wildhaus

[www.sunnehus.ch](http://www.sunnehus.ch)

Fr. 1255.- 1hlö/huone tai Fr.1045.- 2 hlö /huone

### sisältää:

- 8 pvä / 7 yö Buchingerin paastoravinnolla
- Kevyt kasvisruoka tulopäivänä, 5 paastopäivää ja 2 rakentavaa päivää
- Ammattitaitoinen paastonohjaaja
- Päivittäisiä vaelluksia ja rentoutusharjoituksia
- Maksakääre ja katkeroita
- 1 x hieronta 25 Minuten
- 1 x Sauna
- Luentoja ja keskusteluja terveysaiheista, filmi, ravintotietoutta
- Kirjaston vapaa käyttö
- Kneipp-vesihoitoja
- Villiyrtilt rohtoina ja lautasella



### Ilmoittautuminen ja lisätietoa:

Teija Taverna, koulutettu paastonohjaaja dfa, koulutettu hieroja, ravintoneuvoja

Osoite: Postfach 15, 9642 Ebnat-Kappel, puh: +41 79 631 23 56 / +058 40 5430506

[teija.taverna@bluewin.ch](mailto:teija.taverna@bluewin.ch), [www.sanesse.ch](http://www.sanesse.ch) oder [info@sunnehus.ch](mailto:info@sunnehus.ch)