



## Paasto- ja terveyskurssi Hartolassa

Keväällä lintubongarin matkassa, koivunmahlaa valuttamassa, pilkkiongella rentoutumassa tai keskikesällä hortoilemassa yrtejä keräten mehuihin, keitoksiin ja Juhannustaikoihin

pe 18.3 – pe 25.3.2016 (8 pvä) / pe 18.3 – ma 28.3.2016 (11 pvä)  
su 5.6 – su 12.6. 2016 (8 pvä) / su 5.6.- ke 15.6.2016 (11 pvä)

**Pakettihinta: 11 pvä € 1080.- ja 8 pvä € 810.-**

- 8 tai 11 pvä/7 tai 10 yö/1 h/huone
- Glaubersuola, paastoa tukevia tuotteita tarpeen mukaan
- Paastoravinto Buchingerin mukaan (tuorepuristettuja hedelmä- marja- ja vihannesmehuja, kasvislientä, energetisoitua vettä, teetä, sitruunoita, hunajaa, mahlaa jos luoja suo)
- Kevyt kasvisruoka tulopäivänä
- paaston lopetus : omena-meditaatio
- Kevyt kasvisruoka paaston jälkeen, rakentavat päivät
- Koulutettu paastonohjaaja Teija Taverna vetäjänä aamusta iltaan
- patikointia , vesijumppaa, melontaa, rentoutusharjoituksia, paastokeskusteluja
- sauna, kylpytakki, allasosaston käyttö
- Huoneissa hiustenkuivaaja ja vedenkeitin
- 1 x turvesauna (kesällä mahd.rantasauna)
- 1 x 25 min jalkarefleksihieronta
- Ravintoluentoja, tietoa ravinnosta, reseptejä, vinkkejä elämäntapamuutokseen
- Ornitologinen suokierros
- „Yllätys-ohjelmanumero“ viimeisenä iltana
- Kesäkuun kurssin teemana hortoilu: villiyrtit paastujuomissa, käyttö keittiössä ja rohtoina
- Keväällä pilkkimeditaatio
- Ym ym oloa hellivää

**Ilmoittautuminen: [www.linnahotelli.fi](http://www.linnahotelli.fi) tai [www.sanesse.ch](http://www.sanesse.ch)**

**Lisätietoja: Teija Taverna +41 79 6312356 tai 040 5430506**

**Tule muuttamaan elämäntyyliä ja -tottumuksia pysyvästi !**

