

Drei Tage-Fasten

Wer fastet bekommt neue Kräfte. Die älteste und einfachste Methode um wieder neue Energie zu bekommen.

So biete ich an drei Wochenenden im März jeweils drei Fastentage an. Was sie brauchen ist Zeit für sich selbst, keine Termine, und einen leeren Kühlschrank.

Die Kurse werden online von mir begleitet, mit Gesprächen, leichten Yogaübungen, und viel Freude.

Das einzigste Nahrungsmittel wird Hafer sein.

Viel heisses Wasser, Leberwickel, Fusspflaster, Bürstenmassagen, geleitete Meditationsübungen unterstützen weiter den Entgiftungsprozess.

Bei Interesse schreiben sie mir und ich werde sie unverbindlich beraten.
susanne@yoga-susanne.ch

Die Daten sind jeweils Freitag bis Sonntag:

11. - 13.März 18. - 20.März 25.-27. März

Immer Dienstag-abend (8./15./22.März) um 20.00 gibt es ein Zusammenkommen um uns einzustimmen auf die darauffolgenden drei Fasten-Tage. Wir werden bei diesem Treffen gemeinsam die Uhrzeiten festlegen wie wir uns im Onlineraum treffen, welche Bedürfnisse da sind bei den Teilnehmern und wie wir diese Tage gestalten.

Die Kosten für ein Fastenwochenende sind SFR/Euro 90,--

Der Onlineraum ist auf Zoom und bei Anmeldung gebe ich die Eintrittsnummer weiter.



www.yoga-susanne.ch

NAMASTE