

## Sanfte Berührungen helfen heilen

Eine der erfolgreichsten Therapien, die Körper und Seele sanft berührt und behutsam Impulse zur Heilung gibt, ist die Cranio-sacral Therapie. Sie wird auch in Spitälern eingesetzt und ist von den Krankenkassen über die Zusatzversicherung anerkannt. Astrid Vollenweider, Dipl. Craniosacral Therapeutin und Ex-Miss Schweiz, praktiziert mit grossem Einfühlungsvermögen und langjähriger Erfahrung in ihrer Praxis in Zürich-Oerlikon. Sie sagt: «Oft behandle ich Menschen, die eine Alternative zur Schulmedizin wünschen und erlebe, wie die Craniosacral Therapie ihre Beschwerden lindert bis hin zur vollständigen Genesung. Ich arbeite mit körperlichen und seelischen Erkrankungen.»

+ Mehr Infos unter [www.lebensimpuls.ch](http://www.lebensimpuls.ch)  
Telefon 076 375 68 04



## Malen befreit die Seele

**Malferien**, Malwochenenden oder ein Workshop? Mit der Mal- und Kunststoa Atelier Ruedi Keller ist alles möglich! In entspannter und fröhlicher Atmosphäre lernen Sie, Ihre malerischen Vorstellungen mit Aquarell oder Acrylfarben zum Ausdruck zu bringen. Sie werden dabei kompetent unterstützt. Gutes Essen und Besichtigungen von schönen und interessanten Orten gehören zum inspirierenden Programm!

### Malferien 2017

- 12.03.–19.03. Tessin, Hotel Collinetta, Ascona
- 27.05.–03.06. Toscana, Villa Elena
- 09.09.–16.09. Toscana, Hotel Belvedere
- 21.10.–28.10. Tessin, Hotel al Ponte, Cademario

### Malwochenenden 2017

- 07.04.–09.04. Schwarzwald, Hotel Rössle, Todtmoos
- 12.05.–14.05. Schwarzwald, Hotel Rössle, Todtmoos
- 03.11.–05.11. Schwarzwald, Hotel Rössle, Todtmoos

### Workshops 2017

Alle Daten auf der Websit

+ Mehr Infos unter [www.atelier-keller.ch](http://www.atelier-keller.ch)  
Telefon 061 851 45 97



## Auszeit in der Casa Santo Stefano

**Sich etwas Gutes tun**, abschalten und Ruhe finden in gepflegter Einfachheit und historischem Ambiente. Ein Ort, an dem dies gelingt, ist die Casa Santo Stefano, wo sich Individualgäste wie auch Seminarteilnehmer wohl fühlen! Wir freuen uns auf Sie!

### Eine Auswahl aus unserem Kursprogramm 2017

- 26.03.–31.03. Yoga und Frühlingwanderferien
- 31.03.–02.04. Yogaflo-Weekend
- 02.04.–08.04. Yogaferien und Wandern im Frühling
- 08.04.–14.04. «Kickstart» – Vital-Yogawoche
- 27.04.–30.04. Yoga-Auszeit mit Nicole Ohme
- 06.05.–07.05. Wildkräuterkurs
- 07.05.–13.05. Yogaferien und Wandern im Frühling
- 17.05.–21.05. Yoga4all im Tessin
- 28.05.–02.06. Yoga und Frühlingwanderferien
- 16.07.–22.07. Yoga-Sommerferien im Tessin

+ Infos zu diesen und weiteren Ferienangeboten unter [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)  
Telefon 091 609 19 35



## Gewinn durch Verzicht

**Eine Fastenzeit** bietet die Möglichkeit, bewusst zu ruhen und zu entschleunigen, Altes loszulassen, neues Selbstvertrauen zu gewinnen und sich neue Ziele zu setzen. Wir gewinnen durch verzichten. Bei uns im Kurhaus St. Otmar in Weggis genießen Sie eine persönliche und familiäre Betreuung. Sie fasten bei uns jederzeit, beinahe das ganze Jahr. Dazu ergänzen attraktive Kurse und Aktivitäten wie Sport-, Fasten- und Wanderwoche, Verwöhn- und Wohlfühlwoche, Yoga- und QiGongwoche oder Therapieanwendungen, das Angebot. Eine wahre Wohltat!

+ Prospekte und Infos [www.kurhaus-st-otmar.ch](http://www.kurhaus-st-otmar.ch)  
Telefon 041 390 30 01