



## Fasten- und Gesundheitswoche

Entlang der finnischen Seenplatte im Frühlingserwachen den Birkensaft abzapfen oder an der Mitternachtssonne Wildkräuter sammeln

Fr. 18.März – Fr. 25.März 2015(8 Tage) /Fr. 18.März – Mo 28.März 2016 (11 Tage)

So 5. Juni – So 12. Juni 2016 (8 Tage) / So 5.Juni – Mi 15.Juni 2016(11 Tage)

Hotel Linnahotelli, Hartola FINNLAND / [www.linnahotelli.fi](http://www.linnahotelli.fi)

Preis: € 1080.- / 810.-

Gesamtpaket beinhaltet:

- 8/11 Tage oder 7/10 ÜN/EZ
- Fastenverpflegung nach Buchinger / Lütznert mit Fastenbrühen und frischgepressten Säften
- Entlastungstag/Aufbaukost
- Betreuung durch ärztlich geprüfte Fastenleiterin durch den Tag und am Abend
- Bewegung, Wandern, Wassergymnastik, Rudern/Paddeln, Barfußlaufen im Sumpf, Entspannungsübungen, Fastengespräche, finnische Bräuche kennen lernen....
- Freie Benutzung der Sauna und Hallenbad ,Bademantel, Benutzung der Turnhalle
- 1 x Moorsauna
- Wasserkocher und Haartrockner im Zimmer
- 1 x 25 min Fussreflexzonenmassage
- Ernährungswissensvermittlung, Vorträge über Gesundheit ,Rezepte , Tipps für eine Lebensumstellung
- Ornitologischer Rundgang im Sumpfgebiet
- „Surprise am letzten Abend“
- Im Julikurs werden die Wildkräuter ein zentraler Thema sein
- Im Frühjahr Eisfischen als Meditation

Anmeldung: [www.sanesse.ch](http://www.sanesse.ch) oder [www.linnahotelli.fi](http://www.linnahotelli.fi)

Information: Teija Taverna +41 79 631 23, [teija.taverna@bluewin.ch](mailto:teija.taverna@bluewin.ch)

