

A scenic view of the Saas Almagell mountains. In the foreground, a long, flat stone table sits on two stone pillars on a grassy slope. The background shows a valley with a town, surrounded by steep, rocky mountains with patches of snow under a clear blue sky.

# Yoga & Heilfasten in Saas Almagell

17. - 23. Sep 2023

**Du möchtest dich erholen und gleichzeitig etwas für dein Wohlbefinden tun?**

Die ganzheitliche Begleitung macht diese Gesundheitswoche zu einem wertvollen Erlebnis. Unser Heilfasten ist ein sanftes, reinigendes und Gewicht reduzierendes Fastenprogramm. Wir geniessen frische Obst- und Gemüsesäfte und unterstützen dabei die Hauptreinigungsorgane Leber, Nieren und die Haut. Spannende, lehrreiche Vorträge sowie Körper- und Atemübungen aus dem Yoga und Wanderungen in der schönen Umgebung der Walliser Berge fördern deine Entschlackung. Ausserdem bieten wir eine individuelle Begleitung im Vorfeld, in der Phase des Abfastens und in den Aufbautagen im Anschluss.



### **Freue dich auf:**

- Beseitigung von Schlacken, Abfall- und Giftstoffen
- Stärkung der Abwehrkräfte, mehr Vitalität und Energie
- kleine Gruppengrösse (max. 12)
- Vorträge und Workshops zur ganzheitlichen Gesundheit
- 6 mal 1.5 Stunden Yoga (Asanas und Atem-Übungen)
- Begleitete Ausflüge in die nähere, wunderschöne Umgebung

### **Gewinne:**

- Bessere Konzentration, klareres Denken
- Regulation deines Körpergewichtes
- Ein bewussteres Essverhalten
- Ein Gefühl von Leichtigkeit und mehr Lebensfreude

### **Datum:**

17. - 23. Sept. 2023

### **Unterkunft:**

Hotel Kristall-Saphir in Saas-Almagell (VS), [www.kristall.ch](http://www.kristall.ch)

Einzel- oder Doppelzimmer bitte direkt im Hotel buchen

### **Leitung:**

Peter Hess (ayurvedischer Koch und Heilfastenleiter)

Miriam Hess (ayurvedische Heilfastenleiterin und Yogalehrerin)

### **Kosten:**

650 CHF, inkl. "Heilfasten-Vollpension" und Saastal Card, exclusive Unterkunft



Anmeldung und nähere Informationen bei:

[miriam.hess@ariadne.ch](mailto:miriam.hess@ariadne.ch), Tel. +41 (0)41 758 01 32 / 079 903 38 93