



# Wohlfühl-Fasten-Woche

Den Körper entlasten – Vitalität gewinnen - wohlfühlen

In unserer Wohlfühl-Fasten-Woche möchten wir uns Zeit nehmen für Entspannung und Bewegung, sowie Zeit für uns selbst. Die Teilnahme an den Programmpunkten ist stets freiwillig – alles darf, nichts muss. Ebenso werden wir je nach Bedürfnis der Gruppe den Tagesablauf bei Bedarf leicht anpassen.

## Tagesablauf in der *Wohlfühl-Fasten-Woche*

### Anreisetag, 20. Oktober 2024

Ab 16 Uhr	Anreise und individueller Zimmerbezug
Ca. 17.30	Begrüßung durch Tanja Rövekamp und Marisa Brüllmann Vorstellungsrunde
<b>Abendessen</b>	
20.00 Uhr	Informationen zur Woche, Fragen? Entspannende, schlaffördernde Yoga-Einheit, Tiefenentspannung und/oder «Gute-Nacht-Meditation» (ca. 60min)

### Montag – Donnerstag, 21. Oktober – 25. Oktober 2024

7.00-7.45	Morgen-Meditation
<b>Morgenessen</b>	
10.00-11.45	Befindlichkeitsrunde, Fragen? Vitalisierende Yoga-Einheit (ca. 75min)
<b>Mittagessen</b>	
Ab 13.30 Uhr	Bewegung an der frischen Luft mit Spaziergängen, kleinen Wanderungen
<b>Abendessen</b>	
20.00 Uhr	Entspannende, schlaffördernde Yoga-Einheit, Tiefenentspannung und/oder «Gute-Nacht-Meditation» (ca. 60min)

## Freitag, 25. Oktober 2024

7.00-7.45 Morgen-Meditation

### Morgenessen

10.00-11.45 Befindlichkeitsrunde, Fragen?  
Vitalisierende Yoga-Einheit (ca. 75min)

### Mittagessen

Ab 13.30 Uhr gemeinsamer Abschluss

ca. 15 Uhr individuelle Abreise

Das Programm kann der Gruppe entsprechend angepasst werden.  
Bei Bedarf ergänzen wir das Programm mit Input-Veranstaltungen zu gesundheitlichen Themen, Wickelanwendungen, einer längeren Wanderung etc.

Körperbehandlungen können optional dazu gebucht werden.  
Du erhältst unser Behandlungsangebot mit den Unterlagen zur Fastenwoche nach der Anmeldefrist (Anfang September), Termine sind erst dann buchbar.

Wir freuen uns, dich in unserer *Wohlfühl-Fasten-Woche* begrüßen zu dürfen.



Marisa Brüllmann  
eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN  
[www.naturvitamed.ch](http://www.naturvitamed.ch)  
079 266 22 79



Tanja Rövekamp  
dipl. Yogalehrerin, Ayurveda  
[www.insel-der-ruhe.ch](http://www.insel-der-ruhe.ch)  
079 279 73 71