

Entschlacken, Yoga, Wandern



Lydia Arnold

Gesundheitspädagogin
Mattenweg 17 6467 Schattdorf

Telefon: 041 / 870 62 53

Fax: 041 / 870 62 75

e-mail: lyos.arnold@bluewin.ch

9. – 15. Juli 2022 IM HOTEL CRESTA, FLIMS WALDHAUS / GR

Vielleicht braucht es ein neues Ziel, um dich selbst wieder zu finden, um neue Kraft zu schöpfen, neuen Lebensmut zu gewinnen! Entschlacken, Yoga und Wandern sind der Weg dazu!

Eine Ferienwoche der ganz besonderen Art!

Ein grosses Gesundheitsproblem der heutigen Zeit ist die Übersäuerung und Verschlackung des Körpers. Von Jahr zu Jahr nimmt die Zahl der Zivilisationskrankheiten durch Verschlackung zu. Entschlackung und Yoga bedeuten Gesundheit und Schönheit von innen!

Unser grösstes Kapital ist die Gesundheit! Der Säuren-Basen-Haushalt im Gleichgewicht schenkt neues Wohlbefinden und Gesundheit!

Programm: Morgens / abends Yoga zum Kennenlernen / Atemübungen
Geführte Wanderungen
Basische Körperpflege, entschlackende, stoffwechsellanregende Wickel
Infos zur Gesunderhaltung des Körpers

Kursleiterin: Lydia Arnold, Gesundheitspädagogin, Schattdorf, www.yogaly.ch

Wochenpauschale: Wochenpauschale EZ / WC und Dusche **Fr. 1260.00**
Wochenpauschale DZ / WC und Dusche **Fr. 1140.00**
(nicht inbegriffen Kosten für Postauto, Bergbahnen)

Wichtig: **Die Anmeldung ist verbindlich.**
Die Annullationsversicherung ist Sache der Teilnehmer.
Die Anmeldungen und Zimmerwahl werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

ANMELDUNG für die Entschlackungswoche vom 9. – 15. Juli 2022

Frau / Herr

Vorname:

Name:

Strasse:

PLZ / Ort:

e-mail

Tel.:

Einzelzimmer

Doppelzimmer

Geb.Datum:

Ort, Datum

Unterschrift

Einsenden an: Lydia Arnold, Mattenweg 17, 6467 Schattdorf oder E-Mail: lyos.arnold@bluewin.ch

Wenn du das Gefühl hast, in einer Sackgasse zu sein und am liebsten umkehren würdest – hab den Mut es zu tun!

Je stiller wir sind, umso mehr hören wir. Je langsamer wir leben, umso mehr Zeit haben wir. Je mehr Liebe wir verschenken, umso reicher ist unser Herz.

Jochen Mariss

Der erste Schritt – grosse Veränderungen geschehen nicht dadurch, dass wir auf den richtigen Zeitpunkt warten, oder Pläne für die Zukunft schmieden. Sie geschehen, indem wir kleine Schritte machen.

Jochen Mariss

Das Glück liegt in dir. Es nimmt seinen Anfang in deinem Herzen, und du gibst es weiter, wenn Menschen gern mit dir zusammen sind.

Phil Bosmans

Glück kann man nicht kaufen, aber in der Entspannung und Ruhe kann man es sich schenken lassen.

Glück kann nur dein Begleiter sein, wenn du die Freuden an den kleinen Dingen wieder entdeckst!

Die Kunst des Glücks besteht darin, sich die Sonne im Herzen zu bewahren, wenn Wolken den Himmel verdunkeln.

JochenMariss