

# DAUERBRAUSEN UND STRÖMEN

6 TAGE FÜR MEINE GESUNDHEIT IN DER FASTENZEIT



Sich in der Fastenzeit eine Wellness-Auszeit gönnen. Das heisst viel frische Bergluft, Bewegung, Entschlackung beim Dauerbrausen, biologische Vollwertkost und die regulierende Heilkraft des Strömens geniessen. – Ich freue mich mit Euch auf diese erholsamen Tage.

THEMA	Revitalisierende Erholung im Winter in den Bergen
DATUM	Sonntag, 13. März bis Samstag, 19. März 2022
ORT	Casa Reviva, 7159 Andiast, <a href="http://www.casa-reviva.ch">www.casa-reviva.ch</a>
PROGRAMM	Sonntag individuelle Anreise, 18:00 Uhr Abendessen, Mudras Mo bis Fr Brausen, Strömen, Ausruhen, Mittagessen, Ausruhen, spazieren, Abendessen, Mudras halten Samstag nach dem Mittagessen individuelle Abreise
GRUPPENGROSSE	2 bis 5 Personen
KOSTEN	Organisation, Betreuung CHF 50.– im Voraus an Iva Herzmann 6 Übernachtungen EZ CHF 250.–, Kurtaxe CHF 5.– Wäsche CHF 20.–, Reinigung CHF 40.– Mittagessen CHF 35.–, Abendessen CHF 22.– im Hotel Postigliun Take away CHF 30.–, CHF 17.– oder selber kochen in der Gemeinschaftsküche möglich Dauerbrause CHF 42.– Strömen bei Alice Vincenz, auf Anfrage
BEGLEITUNG	Iva Herzmann, JSJ Praktikerin, St.Gallen
ANMELDUNG	bis 10. Februar 2022 bei Iva Herzmann