QUINT·ESSENZ
· RETREATS ·
QUINTEN MIT ALLEN FÜNF SINNEN ERLEBEN.

«QuintEssenz» ist die Essenz der beiden Einzelfirmen «NatUrsache» (Sara Kohout) und «UNIKUM NUTRITION» (Laura Koch) in Quinten.

Die QuintEssenz-Retreats finden im kleinen, autofreien Dorf Quinten am Walensee statt, das nur zu Fuss oder mit dem Schiff erreichbar ist. Eingebettet zwischen See und Bergen und geprägt von einem milden, mediterranen Klima bietet dieser besondere Ort Ruhe und Abstand vom Alltag. Seit 2022 nutzen die Therapeutinnen Sara und Laura diesen Kraftort, um Menschen individuell und ganzheitlich nach den Prinzipien der Traditionell Europäischen Naturheilkunde (TEN) zu begleiten. Sie unterstützen Menschen in persönlichen Transformationsprozessen und helfen, die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu stärken. Die Retreats finden im familiären Rahmen mit 5-6 Teilnehmenden statt und verbinden Entspannung mit Meditation und Massagen, bewusste Ernährung mit Kochworkshops und Teilfasten sowie sanfte Bewegung mit Yoga und Wanderungen. So entsteht ein Raum zum Innehalten, um wieder bei sich selbst und der Natur anzukommen, neue Perspektiven zu gewinnen und frische Energie für den Alltag zu schöpfen.

WAS DICH WÄHREND DES RETREATS ERWARTET

- Familiärer Rahmen in der kleinen Gruppe von max. 5-6 Personen
- Übernachtung im schönen Dörfli 1370 mit See oder Bergblick
- All inclusive Verpflegung mit antientzündlichen Gerichten
- Ein persönliches Anamnese- und Abschlussgespräch
- Koch-Workshops und eine individuelle Ernährungsberatung
- Treatments gemäss individuellem Behandlungsplan
- Auf das Therapieziel abgestimmte Nahrungsergänzungen
- Täglich Yoga und/oder geführte Meditationen
- Pflanzenspaziergang mit Sara Kohout (nach Saison)
- Das Kochbuch „Essen, geniessen, gesund bleiben" (Laura Koch)
- Kneippen im Walensee (fakultativ)
- Outdoor-Sauna mit Seeblick (nach Saison)
- Wanderungen/Spaziergänge, SUP-Fahren (nach Saison)
- Abschluss-Ritual/Zeremonie

MEHR DETAILS FINDEST DU AUF UNSERER WEBSEITE
www.5essenz.ch

ALLE DATEN 2027

Gesunder Start ins neue Jahr
So. 03. – Fr. 08. Januar

Fasten-Tage mit Wandern & Yin Yoga
So. 18. – Fr. 23. April

Wildkräuter-Frühlings-Detox
So. 09. – Do. 13. Mai

Herbst-Detox
So. 19. – Do. 23. September

Samhain-Woche
So 31. Oktober – Fr. 05. November

Vipassana Schweige-Tage
Fr. 10. – Mo. 13. Dezember

Bis zu **30%** des Retreat-Preises kann als therapeutische Leistung bei Zusatzversicherungen eingereicht werden.

Bei einer Buchung bis 5 Monate vor Retreat-Beginn erhältst du zudem **10%** Frühbucher-Rabatt.

Anmeldungen gerne direkt an **kontakt@5essenz.ch**

Laura Koch Ernährungsberaterin BSc, Epigenetik Coach (www.unnu.ch)
Sara Kohout Eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN (www.natursache.ch)

Unsere Praxis befindet sich mitten im Dorfkern von Quinten
im 2. Stock vom Dörfli 1370 (Eingang hinter dem Haus)

Newsletter

Instagram

Website

Dörfli 1370 – 8878 Quinten – kontakt@5essenz.ch – +41 77 213 06 92