Gesunder Start ins neue Jahr

Vom Sonntag 3. bis Freitag 8. Januar startest du gesund und entspannt ins neue Jahr.
Dich erwartet Ruhe, Natur und ein wohltuendes Rundumprogramm mit Massagen, Ernährungstherapie, Kochworkshops, Meditationen, Yoga, Sauna mit Seeblick und Kneippen im Walensee.

Sara, Laura und Ajela begleiten dich persönlich im familiären Rahmen mit max. 5-6 Teilnehmenden. Übernachtet wird im komfortablen BnB Dörfli 1370. Um all die neuen Erkenntnisse zu integrieren und Neues in dein Leben einzuladen gestaltet Melinda Garcia eine wundervolle Trommel-Reise für uns. Ein Geschenk an dich selbst oder deine Liebsten, um voller Energie und Inspiration ins neue Jahr zu starten. Melde dich frühzeitig via kontakt@5essenz.ch an und profitiere von 10% Frühbucherrabatt.

Ajela mit Vinyasa Yoga

"Yoga - ein Moment, ein Atemzug, eine Bewegung, eine Verbindung. Das ist es, was Yoga für mich bedeutet: Verbindung".

Ajela: “Verbindung zu deinem Körper – der wunderbaren Hülle, die dich trägt. Verbindung zu deinem Geist – dem zauberhaften Instrument, das für dich Welten erschafft. Verbindung zu deinem Sein und all seinen Anteilen, die dich begleiten. Aber auch die Verbindung nach aussen – mit dem grossen Ganzen und allem, was darin enthalten sein darf.

Genau diesen Raum möchte ich erschaffen und halten. Einen Raum frei von Erwartung, für Bewegung, Atmung, Wahrnehmung, Energie, Achtsamkeit, Austausch und um einfach zu Sein. Natürlich sein.

Seit sechs Jahren darf ich Vinyasa Yoga für alle Niveaus unterrichten. Der Fokus steht dabei unter anderem auf der Bewegung, dem Fluss, zwischen den einzelnen Haltungen (Asanas) und der achtsamen Ausrichtung des Körpers im Raum, geführt durch den Atem.

Aktuell unterrichte ich wöchentlich Yoga in der Tanzschule Bounce-Plié. Wann immer sich die Gelegenheit ergibt, leite ich ausserdem kleinere Yoga-Workshops.
Yoga hat mich auch auf dem Weg zur Naturheilkunde begleitet und ist ein wertvoller Ausgleich und auch eine Ergänzung zu meiner Ausbildung zur Naturheilpraktikerin.
Mich fasziniert die Beschaffenheit der Natur und der Dinge, und ich mag es zu erkennen, wie alles ineinander enthalten ist und eine grosse Einheit bildet - wie alles zusammenhängt und miteinander verbunden ist.”

Inbegriffene Leistungen

- Familiärer Rahmen in der kleinen Gruppe von maximal 5-6 Teilnehmenden
- Übernachtungen im schönen BnB Dörfli 1370 mit See- oder Bergsicht
- All inclusive Verpflegung mit antientzündlichen Gerichten
- Eine persönliches Anamnese- und Abschlussgespräch mit Iris-, Zungen- und Pulsdiagnose
- Ein individueller Therapieplan gemäss deiner Konstitution
- Treatments mit Sara gemäss individuellem Therapieplan
- Individuelle & ganzheitliche Ernährungsberatung mit Laura
- Auf den Therapieplan abgestimmte Nahrungsergänzungen
- Ernährungs- und Koch-Workshops mit Laura
- Täglich Yoga und/oder geführte Meditation mit Ajela
- Das Kochbuch «Essen, geniessen, gesund bleiben» (Laura Koch, AT-Verlag)
- Dorfführung in Quinten
- Kneippen im Walensee (fakultativ)
- Outdoor-Sauna mit Seeblick
- Abschluss-Ritual mit Melinda

QUINT essenz

Tagesablauf

8.00	Kneippen im Walensee
8.45 - 10.15	Yoga mit Ajela
10.30 - 12.00	Ernährungsberatung oder Behandlung* 90 Min. (Massage, Fussreflex, Lymphdrainage, Schröpfen, etc.)
12.30 - 13.30	Mittagessen
13.30 - 15.30	Siesta
15.30 -17.00	Nachmittagsprogramm/Rückzug
17.15 - 18.30	Kochworkshop**/Rückzug
18.30 - 19.30	Abendessen
20.30 - 21.00	Meditation mit Ajela / ab 21.00 Uhr Rückzug

*in diesem Retreat sind zwei manuelle Behandlungen und eine individuelle Ernährungsberatung gemäss Therapieplan inbegriffen

** in diesem Retreat finden zwei Kochworkshops statt

Tarife

Seesicht, Einzelzimmer (Felche, Regenbogenforelle):
2495* CHF/Pers.

Seesicht, Doppelzimmer (Felche, Regenbogenforelle):
2195* CHF/Pers.

Bergsicht, Einzelzimmer (Egli, Rotauge, Hecht):
2295* CHF/Pers.

Bergsicht, Doppelzimmer (Egli, Rotauge, Hecht):
1995* CHF/Pers.

* Es handelt sich um All-Inclusive-Tarife: Im Retreatpreis sind Unterkunft, Verpflegung, therapeutische Leistungen sowie das Yoga-und Workshop-programm enthalten

Für die therapeutischen Leistungen erhältst du einen Rückforderungsbeleg im Wert von bis zu CHF 800.–, den du bei deiner Zusatzversicherung zur Rückvergütung einreichen kannst.

QUINT essenz