Herbst-Detox

Vom Sonntag, 19. bis Donnerstag, 23. September laden wir dich dazu ein, den Herbstbeginn in Quinten zu zelebrieren - dem autofreien Dorf am Walensee. An diesen Tagen steht Detox auf allen Ebenen im Mittelpunkt. Ein professionelles Team begleitet dich durch den gesamten Prozess.

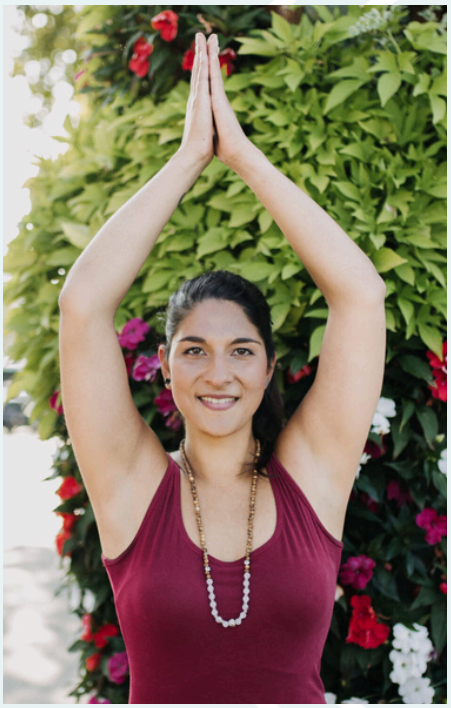
Deinen Stoffwechsel unterstützt du mit Kneippen, Intervall-Fasten, gesunden antientzündlichen Mahlzeiten, wohltuenden ausleitenden Behandlungen und ausgleichenden Hatha- und Vini-Yoga-Lektionen. Zuletzt wird dich ein wunderschönes Ritual mit Jennifer erwarten.

Ein paar Tage zum Krafttanken, Loslassen und Inspiration finden mit einem wohltuenden Rundumprogramm aus naturheilkundlicher Betreuung, Ernährungstherapie, Kochworkshops, Meditation, Yoga, Sauna mit Seeblick und Kneippen im Walensee. Sara, Laura und Jennifer begleiten dich persönlich im familiären Rahmen mit max. 5-6 Teilnehmenden. Übernachtet wird im komfortablen BnB Dörfli 1370.

Melde dich frühzeitig via kontakt@5essenz.ch an und profitiere von 10% Frühbucherrabatt.

QUINT
essenz

Jennifer mit Hatha-und Vini-Yoga



"Yoga ist ein Lebensweg, auf dem man wohl nie ausgelernt hat."

"Yoga ist mein Lebensbegleiter. Mit Yoga habe ich 2011 begonnen. Damals war ich junge 17 Jahre alt. Dank meiner Yoga-Lehrerin, war ich vom ersten Moment an fasziniert von dieser ganzheitlichen Arbeit mit Körper, Atem und Bewusstsein. Seit dem hat mich Yoga durch viele herausfordernde Phasen des Lebens begleitet. Vor Allem lehrte es mich auch mit meiner Hochsensibilität umzugehen.

Ich konnte an mir selbst lernen, wie wertvoll und unterstützend diese Art von Selbsterfahrung und Selbstregulation ist.
2017 bis 2020 besuchte ich die 4-jährige Ausbildung zur Dipl. Yoga-Lehrerin YCH/EYU und bin seit 2019 komplett selbstständig mit meiner Berufung tätig.

2025 bin ich eidg. dipl. Komplementär-Therapeutin mit der Methode Yoga-Therapie und freue mich diese Praxis in diversen Retreats an verschiedenen Orten weiterzugeben.

Yoga ist ein Lebensweg, auf dem man wohl nie ausgelernt hat. Es führt einem in die unendlichen Tiefen des Seins. Genau das möchte ich mit meinem Unterrichtsstil vermitteln.
Mein Yoga ist nicht formorientiert, es soll vom Aussen ins Innere führen und damit ein inneres Erlebnis bieten. Dazu nutze ich die Praktiken aus dem Hatha und Vini-Yoga."

Inbegriffene Retreatleistungen

- 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
- Koch-Workshops zum Thema Detox mit Laura
- Täglich Yoga und/oder geführte Meditation mit Jennifer
- Das Kochbuch «Essen, geniessen, gesund bleiben» (Laura Koch, AT-Verlag)
- Dorfführung in Quinten
- Kneippen im Walensee (fakultativ)
- Outdoor-Sauna mit Seeblick
- Abschluss-Ritual: Kakao-Blue Lotus Zeremonie mit Jennifer

QUINT
essenz

Tagesablauf

8.00	Kneippen im Walensee
8.45 - 10.15	Yoga mit Jennifer
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/Behandlung/Rückzug
17.15 - 18.30	Kochworkshop**/Rückzug
18.30 - 19.30	Abendessen
20.30 - 21.00	Meditation mit Jennifer, 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

4 Nächte & 5 Tage all inclusive:

Seesicht, Einzelzimmer (Felche, Regenbogenforelle)
2295* CHF/Pers.

Seesicht, Doppelzimmer (Felche, Regenbogenforelle)
1995* CHF/Pers.

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

Bergsicht, Doppelzimmer (Egli, Rotauge, Hecht)
1795* CHF/Pers.

Für die therapeutischen Leistungen erhältst du einen Rückforderungsbeleg im Wert von bis zu CHF 750.–, den du bei deiner Zusatzversicherung zur Rückvergütung einreichen kannst.

QUINT essenz