Wildkräuter-Frühlings-Detox

Vom Sonntag, 09. bis Donnerstag, 13. Mai laden wir dich dazu ein, den Frühling in Quinten zu geniessen - dem autofreien Dorf am Walensee. An diesen Tagen lernst du verschiedenste Wildkräuter und Heilpflanzen kennen und zu verarbeiten.

Deinen Stoffwechsel unterstützt du mit Kneippen, kräuterreichen, gesunden Mahlzeiten, wohltuenden Massagen und ausgleichenden Hatha-Flow-Lektionen. Zuletzt wird dich ein spannender Barfuss-Workshop mit Sandy Rauch 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 Bea 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

Bea mit Hatha-Flow Yoga

“Meine Yogalektionen gestalte ich so, dass sich der Unterricht den Bedürfnissen und Möglichkeiten des einzelnen Teilnehmers anpasst, um eine optimale Wirksamkeit zu erreichen.”

Bea: “Meine vierjährige Yogaausbildung absolvierte ich an der Lotosschule in Zürich und Basel und schloss sie 2017 erfolgreich ab. Seither bin ich hauptberuflich als Yogalehrerin in meinem Yogastudio tätig und durfte unzählige Yogastunden sowie zahlreiche Workshops und Seminare rund um das Thema Yoga leiten. Meine Yogalektionen gestalte ich so, dass sich der Unterricht den Bedürfnissen und Möglichkeiten des einzelnen Teilnehmers anpasst, um eine optimale Wirksamkeit zu erreichen.

Neben meiner Tätigkeit als Yogalehrerin befinde ich mich in der Ausbildung zur Naturheilpraktikerin. Diese bereichert meinen beruflichen Weg, inspiriert mich täglich und eröffnet mir neue Perspektiven.

Im Alltag bemühe ich mich um Achtsamkeit, Offenheit und Optimismus. Wenn ich nicht auf der Yogamatte stehe, verbringe ich gerne Zeit in der Natur, mit Freunden und Familie.”

Beas Website: yogafeuer.ch

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 Wildkräuter mit Laura
- Täglich Yoga und/oder geführte Meditation mit Bea
- Das Kochbuch «Essen, geniessen, gesund bleiben» (Laura Koch, AT-Verlag)
- Wildkräuterspaziergang mit Sara
- Dorfführung in Quinten
- Kneippen im Walensee (fakultativ)
- Outdoor-Sauna mit Seeblick
- Abschluss-Ritual: Barfuss-Workshop mit Sandy Rauch

QUINT
essenz

Tagesablauf

8.00	Kneippen im Walensee
8.45 - 10.15	Yoga mit Bea
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 / Yin-Yoga mit Bea, 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