



DETOX UND YOGA RETREAT IN GRAUBÜNDEN

FASTEN OHNE ZU HUNGERN
NACH DR. SWITZER

26. APRIL – 1. MAI 2022

Reinige dich, praktiziere Yoga, geniesse frische Bergluft und Panoramasicht.

Petra und Urs von WAHE richten diese Detox Tage an dich, wenn du deinem Körper etwas Gutes tun willst, gerade auch wenn du ein Einsteiger ins Fasten oder Kundalini Yoga bist.

Detoxen, seit jeher ein erprobtes Mittel für die Gesundheit, wird durch das Erkennen negativer Umwelteinflüsse und belastender Nahrung für jedermann wichtig. Mit Detoxen und Fasten erneuerst du deine Zellen und reinigst deinen Darm, der eine wichtige Rolle für dein Immunsystem spielt. Du praktizierst gezieltes Kundalini Yoga und förderst damit wichtige Prozesse in deinem Körper und deinem Geist. Zusammen mit der Detox Kur von Dr. Switzer fällt dir der Verzicht leichter; du brauchst nicht zu hungern.

Umfassendes Programm, um im Frühling frisch zu starten:

CHF 1'350 bis 15. Januar im DZ, danach CHF 1'500. EZ plus CHF 150.

MEHR UNTER: WAHE.CH