

Wie neugeboren durch Fasten

in Muri AG



Treffpunkt:

LUWA Areal – Seminarraum Giesserei,
Luzernerstrasse 15D, 5630 Muri

Fastenwoche: 3. – 11. November 2023

In der Fastenwoche inklusive:

•
26.10.2023 / 18.30 Uhr, erstes Kennenlernen der Teilnehmenden
und Informationen zur Fastenwoche

•
Fastenplan inkl. Rezepte und Starterpaket (Glaubersalz & Tee)

•
Pilateslektionen / Stretching / gemeinsame Spaziergänge

•
2 Vorträge
(Stress im Körper & Lebensgeschichte von Cornel Villiger)

•
Täglicher Austausch und Support
in der Gruppe vor Ort oder via Chat

Pauschalpreis:

Für die gesamte Woche CHF 295.00

Anmeldung:

Bis am 14.10.2023 (Anmeldung ist verbindlich)
unter: www.durch-atmen.ch



Véronique von Arx
Fastenleiterin SKV
Med. Masseurin eidg. FA
Zertifizierte Pilatesinstructorin



Claudia Zollinger
Fastenleiterin SKV
Pflegefachfrau HF
Dozentin höhere Fachschule