

## Programm:

### **Sonntagnachmittag:**

Entlastungstag mit leichtem Abendessen in der Gruppe

### **6x Yogaübungen:**

jeweils morgens mit Gabriela Huber

### **4x Behandlungen:**

Honigmassage / Salz-Ölmassage / Ayurveda Fussmassage /  
Sole- Dampf Rückenbehandlung

### **5x Leberwickel**

### **5x 2,5h Abendprogramm:**

Vorträge, Gesprächsrunden, geführte Meditationen

### **Samstagmorgen:**

Yoga, gemeinsames Fastenbrechen

## Zusätzlich:

### **1 Fastenpaket:**

Tee, Glaubersalz, Massage – Badeöl, Bitterstoffe

### **Gesundheitsmappe:**

Anleitung, Rezepte für Aufbauwoche zu Hause

### **Datum:**

Sonntagnachmittag, **22.2.09** – Samstagmorgen, **28.2.09**

Sonntagnachmittag, **26.4.09** – Samstagmorgen, **2.5.09**

### **Ort:**

Obermühlestrasse 1

**8450 Andelfingen**

### **Kosten:**

*alles inklusive* **CHF 800**

*ohne Behandlungen* **CHF 550**

### **Anmeldung & weitere Infos:**

Gabriela Huber-Mayer

Tel: 052 317 32 80

Fax: 052 317 32 86

E-Mail: [gabriela.huber@hispeed.ch](mailto:gabriela.huber@hispeed.ch)

Homepage: [www.ayurveda-yoga.ch](http://www.ayurveda-yoga.ch)



# Fastenwoche in Andelfingen

bewusst **verzichten** -  
**loslassen** von alten Gewohnheiten -  
**sich Zeit nehmen** für Einkehr und Besinnung -

Fasten ist eine **ganzheitliche Reinigung**, eine Chance,  
dem **Leben eine neue Richtung** zu geben.  
Das Immunsystem wird gestärkt, die Haut wird  
schöner und der Kopf wird klarer.  
Auch auf der inneren Ebene wird verdaut und verarbeitet  
was zu einem **tiefen seelischen Wohlbefinden** führt.

**Aktivieren Sie den inneren Arzt &  
tanken Sie Kraft unter kompetenter Fastenleitung!**

**Sandra Memmo**, Dipl. Ayurveda Spezialistin  
begleitet Sie liebevoll durch die Woche und ist  
für die Behandlungen zuständig.  
Diese finden nach der morgendlichen Yogastunde  
und am Nachmittag statt.  
Die Verpflegung nehmen Sie zu Hause ein.

**Gabriela Huber**, Dipl. Yogalehrerin YS und  
Ayurveda Gesundheitsbegleiterin  
leitet die Yogastunden an und unterstützt  
Sandra Memmo bei den Behandlungen



**INSTITUT FÜR YOGA UND AYURVEDA**  
Kurse - Seminare - Workshops - Coaching