

Detox – Wandern – Yoga – Meditation

4 Tage & 3 Nächte – Vitalität & Wohlbefinden!

Energie und Gelassenheit stärken, im wunderschönen Engadin und Hotel Saratz in Pontresina

In diesem Retreat stehen Detox, Bewegung und Entspannung im Vordergrund. Spüre das Wohlbefinden, das aus der entgiftenden Reinigung entsteht. Nutze natürliche und gesunde Lebensmittel mit ihrer reinigenden Wirkung als Quelle der Vitalität. Geniesse den Geschmack und die Vielfalt von frischen Lebensmitteln. Erlebe wie deine Stärke und Gelassenheit mit einfachen Yoga- und Entspannungsübungen wächst. Wandernd, lassen wir die Kraft der Natur auf uns wirken. So schöpfen wir Energie und Lebendigkeit und stärken nachhaltig unser Wohlbefinden.

Sinnvolles Detox lässt dich nicht hungern und versorgt dich mittels natürlicher, frischer Zutaten mit allem, was nötig ist. Genuss und Freude werden uns beim Essen begleiten. Ideal für uns sind Früchte, Beeren, Gemüse, Kräuter und Pilze. Abends genießen wir vegane, leichte und gekochte Speisen. Nähere Informationen über Lebensmittel, Zutaten und einfach umsetzbares Wissen zum Detox folgen am Vorabend und während des ganzen Wochenendes.

Die Zusammenstellung der Mahlzeiten, Säfte und Smoothies erfolgt basierend auf meinen Rezepten. So ist eine optimale Wirkung gewährleistet. Alles wird uns mit viel Liebe und frisch von der Küche des Hotel Saratz zubereitet.

Freitag und Samstag jeweils um 14.15 und 15.15 Uhr, sowie Sonntag um 14.45 und 15.45 Uhr biete ich einstündige, persönliche Beratungen an. Bitte bei mir direkt buchen.

Termin: 20. – 23. Juni 2024

Programm:

Donnerstag

ab 15.00 Uhr – individuelle Anreise und Zimmerbezug

16.30 – 17.45 Uhr – Begrüssung, Kennenlernen, Informationen und Einstimmung

Ich präsentiere euch die Grundpfeiler der gemeinsamen Detox Tage und erläutere euch die Zusammensetzung der Mahlzeiten während des Wochenendes. Warum ist Detox heutzutage so enorm wichtig für unsere Gesundheit? Eine erste Atemübung entspannt uns.

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Mit Achtsamkeit genießen wir die Mahlzeit und wir haben Zeit für Gespräche und Geselligkeit.

20.45 – 21.00 Uhr gemeinsame Entspannungsübung im Yogaraum

Mit einer beruhigenden leicht bewegten Übung lassen wir den Tag ausklingen. Erhole dich in einem wunderbar wohltuenden Schlaf.

Freitag

07.00 – 08.00 Uhr Meditation & Yoga, danach Detox-Saft

Mit Achtsamkeit und Stille beginnen wir den Tag. Zusammen mit einfachen Yogaübungen stimmt uns das für einen wundervollen Tag ein. Erlebe die Kraft, die aus der Ruhe wächst. Wir geniessen unseren ersten frischen Detox-Saft.

08.30 Uhr leichtes Detox-Frühstück

09.30 Uhr - 13.30 Uhr Wanderung mit Picknick

Unsere Wanderungen werden einfach sein. Geniesse die frische klare Engadiner Bergluft und erlebe die aufbauenden Kräfte der Natur.

13.30 – 14.00 Uhr Theoretisches und Detox-Smoothie

Der Detox-Smoothie hilft uns toxische Stoffe, mit welchen wir alle mehr oder weniger belastet sind, aus unserem Körper auszuleiten. Dieser Smoothie ist sehr schmackhaft und wird dir den Nachmittag versüssen.

Anschliessend ist Zeit und Genuss für dich selbst angesagt. Hallenbad, Hammam, Massage...

16.45 – 17.45 Uhr Yoga und Entspannung

Wir werden einerseits unsere angespannten Muskeln dehnen, aber auch einige unbenutzte Muskelgruppen stärken. Wir vertiefen die Atemübung vom Vortag. Erlebe die wohltuende Wirkung. Spüre Gelassenheit. Freue dich, erfüllt und zufrieden auf ein schmackhaftes Nachtessen.

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

20.45 – 21.05 Uhr gemeinsame Entspannungsübung im Yogaraum

Mit einer tief entspannenden Yoga-Nidra Übung schliessen wir den Tag ab. Gleite entspannt über in deinen wohlverdienten Schlaf.

Samstag

07.00 – 08.00 Uhr Meditation & Yoga, anschliessend Detox-Saft

08.30 Uhr leichtes Detox-Frühstück

09.30 Uhr – 13.30 Uhr Wanderung mit Picknick

Wir meditieren im Gehen und zapfen dabei die Kraft dieser wunderschönen Engadiner Bergwelt an. Erlebe die frische und wohltuende Luft und Kraft der Berge.

13.30 – 14.00 Uhr Theoretisches und Detox-Smoothie

17.00 – 18.15 Uhr Yoga und Entspannung

Wir entspannen unsere Muskeln. Gezielte Yoga-Übungen unterstützen den reinigenden Effekt des Detox-Prozesses. Zeit für einige Fragen.

19.00 Uhr gemeinsames Abendessen im vegetarischen Restaurant Giodi, Hotel Saratz

Wir geniessen ein exquisites Angebot vom Giodi und unsere Gesellschaft. Bei schönem Wetter werden wir uns vor der Nachtruhe noch auf einem Spaziergang, mit einem speziellen Blick zum Sternenhimmel, im Hotelpark entspannen.

Sonntag

07.15 – 08.15 Uhr Meditation & Yoga, anschliessend Detox-Saft

08.45 Uhr leichtes Detox-Frühstück

09.45 Uhr Wanderung

Auf unserer abschliessenden, etwas kürzeren Wanderung geniessen wir noch einmal die Frische der Engadiner Berge. Erlebe die Kraft des Waldes und der Bäume und verbinden uns mit ihr.

13.30 Uhr Rückkehr, Abschluss und ein letzter Detox-Smoothie

14.30 Uhr Individuelle Abreise

Hinweise

Ausrüstung für das Retreat: wetterfeste und bequeme Kleidung, feste Schuhe (Vibram Sohle empfohlen), Sitzunterlage, Sonnen-/ Regenschutz, evtl. Mütze, Trinkflasche, evtl. ungeschwefelte Dörrfrüchte. Bitte keine Nüsse oder andere fetthaltigen Snacks mitbringen. Yogamatten sind vorhanden.

Jürg Bigler ist Gesundheitscoach, Newsletter-Redaktor, Yogalehrer und diplomierter Wanderleiter. Viele Aspekte der Gesundheit begleiten ihn schon seit seiner Ausbildung zum Sportlehrer, Psychomotorik-Therapeut, Dialogprozessbegleiter, Schneesportlehrer und nicht zuletzt als engagierten Vater.

Zu seiner Tätigkeit als Gesundheitscoach sind auch Informationen unter www.jbigler.ch einzusehen.