

28.FEB. -
05.MARZ
2027

MIT NOA ZENGER & NADINE VALET



BASENFASTEN
WANDERN &
MEDITATION

KÖRPER UND SEELE NÄHREN -
IN DER ZAUBERHAFTEN CASA
SANTO STEFANO

DEIN BASTENFASTEN RETREAT MIT MEDITATIONSEINHEITEN & WANDERN

Dein Retreat beginnt am Anreisetag mit einem entspannten Ankommen ab 16 Uhr, einer Willkommensrunde mit anschließender pflanzlicher Mahlzeit und der ersten Meditationseinheit.

Die Tage verlaufen in einem ruhigen, harmonischen Rhythmus:

- Am Morgen startest du mit einem stillen Gang in die Natur mit anschließender Meditation (Kontemplation).
- Danach genießen wir unseren Morgenbrunch in einer gemeinsamen Gesprächsrunde.
- Eine geführte Wanderung und QiGong sorgen für genügend Bewegung
- Am Nachmittag stehen frisches Obst und Säfte zur Verfügung. Du nimmst dir deine Zeit für ein gutes Buch, Schreiben oder um einfach auf der Terrasse die Seele baumeln zu lassen
- Vor dem Abendessen gibt es eine Qigong Einheit. Anschliessend genießen wir ein feines vegetarisches Buffet, du erhältst einen inspirierenden Impuls und wir gehen in die Stille der Nacht mit einer abschließenden Abendmeditation.

Am Abreisetag verabschieden wir uns mit einer letzten gemeinsamen Meditation und einen ausgewogenen Frühstück.

DEINE KURSLEITUNG – NADINE VALET

ÄRZTL. GEPR. FASTENLEITERIN (DFA) | IDEENGEBERIN,
GRÜNDERIN VON ZERO & YOU UND PROJEKTTRAUM HAMBURG

Es ist meine Leidenschaft, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, Gesundheit und Lebensenergie zu begleiten.

In meinen Kursen öffne ich einen geschützten Raum, in dem Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht finden dürfen.

Mit Achtsamkeit und Kompetenz führe ich dich durch die Fastenzeit – und inspiriere dich dabei, einen persönlichen Neustart zu wagen. Für mich ist Fasten nicht nur Verzicht, sondern ein Geschenk: ein kraftvoller Teil eines ganzheitlichen Lebensstils.

Mehr Informationen zu Nadine: www.zeroandyou.com



DEINE KURSLEITUNG – NOA ZENGER

ÄRZTL. GEPR. FASTENLEITERIN (DFA),
MEDITATIONSLEHRERIN, SPIRITUELLES COACHING

Ich verstehe das Fasten als Weg der Transformation auf dem inneren Weg und ökologisch – sozial.

Im Retreat gebe ich dazu Impulse zur persönlichen Vertiefung und biete die Möglichkeit zur spirituellen Begleitung.

Wer das Weniger zulassen kann, entwickelt Hunger und Durst in anderer Weise, nämlich nach Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung.

Die Wahrnehmung wird geschärft und das Bewusstsein wächst für das „schlichte Genug“. Was Seele und Leib gut tut, ist gleichzeitig auch ein Heilmittel für die Welt.

Der Mensch sucht Halt und Sinn in Dingen und Äusserlichkeiten.

Wer eine Zeit lang verzichtet, stellt fest, dass etwas Tieferes trägt.

Wenn das Gefühl von Leere zugelassen werden kann, steigt die Fülle auf, die im ganz wesentlichen Sinne nährt. Sensibilität und Durchlässigkeit entstehen für die transzendente Wirklichkeit, woraus dem Menschen das Leben zu wächst.

Mehr Informationen zu Noa: www.noazenger.ch





UNTERKUNFT
(BITTE DIREKT BEI DER CASA BUCHEN)

EINZELZIMMER: AB CHF 105.–
DOPPELZIMMER: AB CHF 185.–
DOPPELZIMMER
IN EINZELBEL. AB CHF 130.–
VERPFLEGUNG: CHF 57/PRO TAG

WEITERE ZIMMERKATEGORIEN FINDEST
DU AUF DER WEBSEITE DER CASA
STEFANO ODER UNTER
WWW.ZEROANDYOU.COM

KURSGEBÜHR
(VOR ORT ZAHLBAR)

CHF 890.–

- TÄGLICHE MEDITATIONSEINHEITEN UND SCHWEIGEMOMENTE
- THEMATISCHE IMPULSE (SPIRITUELL-PHILOSOPHISCH, SOZIAL-ÖKOLOGISCH)
- VORTRÄGE ZU DEN FASTENSPEZIFISCHEN THEMEN WIE GEWOHNHEITEN VERÄNDERN, GESUNDE ERNÄHRUNG, SCHREIBEN IM FASTEN UND DEN AUFBAUTAGEN
- 5 GEFÜHRTE WANDERUNGEN
- KURSLEITUNG NADINE VALET & NOA ZENGER