

Polarity Fasten- Reinigungskur 24.-28. April 2020 mit Meditation & Yoga auf dem Sternenberg (ZH)



Gasthaus Sunnebad, Sternenberg (ZH)

Wieso fasten oder reinigen/ detoxen?

Die Polarity Reinigung schafft Giftstoffe aus dem Körper, entschlackt und entsäuert. Das entlastet die Leber, Nieren und Verdauungsorgane sowie das Bindegewebe. Dadurch wird das Immunsystem gestärkt, Allergien oder Unverträglichkeiten können erkannt und die Symptome verringert werden, weitere Symptome wie Reflux, Aufstossen Müdigkeit, Energielosigkeit etc. können beseitigt werden.

Es geht in erster Linie um Achtsamkeit und das Beobachten von sich selber! Gemäss meiner Erfahrung werden die meisten Neues über sich selber herausfinden! Essgewohnheiten und Körperbewusstsein erhalten eine neue Bedeutung!

Wie funktioniert die Reinigung?

Die ganze Reinigungsdauer beträgt ca. 14 Tage. Der Nahrungsabbau beginnt nach Plan spätestens 5 Tage vor der Anreise auf dem Sternenberg und mit dem Aufbau kann nach dem Sternenberg begonnen werden, das nimmt noch einmal 5 Tage in Anspruch. Es wird aber während der ganzen Zeit gegessen, Plan und Rezepte werden abgegeben.

Vorbereitung/ Informationen:

Der Infoabend mit genauen Angaben zum Vorgehen findet am **15. April um 19 Uhr** in meiner Praxis in Zürich statt (genaues folgt nach Anmeldung).

Essen auf dem Sternenberg:

Frühstück: Liverflush (Leber-Detox-Saft bereitet jede/jeder als Shakedown selber zu)

Zmittag/ Znacht: Suppe, Gemüse und Früchte mit speziellen Kräutersaucen ohne Salz gekocht, à Diskretion.

Es ist alles Bio und wird frisch nach speziellem Ernährungsplan für uns zubereitet. Immer vorhanden: verschiedene Tee's, Polarity Reinigungstee, Wasser und Früchte.



Ablauf/Organisation der Reinigung

Eintreffen Sternenberg: Freitag 24. April ab 17Uhr
Beginn: mit Meditation Samstag 25. April ca. 9 Uhr

Allgemeiner Tagesablauf:

8.00 h Frühstück (Liverflush /Leberspülung)
8.30 h Meditation
10.00 h Yoga ca. 1.5 – 2 Std.
12.30 h Mittagessen Buffet à Diskretion

Danach bleibt Zeit zum Sein, lesen, wandern, Sport allgemein, Massagen, Polarity etc.
19.00 h Abendessen, danach div. Aktivitäten (Ohrenkerzen etc.)



Abreise: Dienstag, 28. April nach dem Mittagessen

Verschiedenes:

Ich werde unter anderem auch spezielle Hautpeelings, Nasen- und Mundspülung, Wickel und vieles mehr zeigen und instruieren, damit wirklich von Kopf bis Fuss alles gereinigt wird! Wickel können die Organe bei der Reinigung unterstützen und auch beim Entwässern helfen (sehr wirksam auch bei Hautproblemen oder Zellulitis).

Bei der ganzen Kur ist alles kein Muss und schon gar kein Zwang! Es geht darum, dass sich jede/r wohl und gut fühlt.

Gasthaus Sunnebad

Erbaut 1848, liegt ruhig und alleine auf 880m über Meer mit Fernsicht bis Eiger, Mönch und Jungfrau, sowie den Feldberg im Schwarzwald. Das Haus ist neu renoviert und bietet viele schöne Plätze zum Verweilen. Der Sternenberg ist ein herrliches Wander- und Bikegebiet. (www.sunnebad.ch).



Aufenthalt und Kosten

Preise pro Zimmer mit Vollpension,
4 Übernachtungen:

6 Einzel-Zimmer Economy	500 CHF
8 Doppel- Zimmer Economy	840 CHF
genügend Badezimmer auf der Etage oder	
8 Einzel- Zimmer Superior	740 CHF
8 Doppel-Zimmer Superior	1160 CHF
mit Bad/ WC im Zimmer	



Kur

Infoabend inkl. Unterlagen, Rezepte, Kurstage: Yoga, Meditation, Wickel, div. Material etc:

Pro Person 350 CHF

Weitere Kosten:

Hin-/ und Rückreise,

auf Wunsch vor Ort buchbar:

Polarity Session 1 Std. 130 CHF

Massagen 1 Std. 120 CHF

Fussreflexmassage 1 Std. 100 CHF

Alle Sessions sind über Krankenkassen

Zusatzversicherung abrechenbar.



Anmeldung:

Die schriftliche Anmeldung bis **spätestens 13. März 2020** an praxis@sarahmeili.ch ist verbindlich.

Die Teilnehmerzahl ist auf 18 beschränkt. **Bitte Zimmerwunsch angeben!**

Teilnahmebedingungen

Bei einem Rücktritt bis 30 Tage vor Kursbeginn werden 100.- CHF an Bearbeitungsgebühren fällig.

Bei Abmeldung weniger als 30 Tage vor Kursbeginn, müssen die ganzen Kosten bezahlt werden.

Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese

Kosten. Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Jegliche Haftung wird abgelehnt.



Zypressenstrasse 41, 8003 Zürich
079 245 24 23, www.sarahmeili.ch