



### 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](http://www.sunnebad.ch))



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

### Anmeldung:

Die schriftliche Anmeldung bis **spätestens 4. September 2020** an [praxis@sarahmeili.ch](mailto:praxis@sarahmeili.ch) ist verbindlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt.

**Bitte Zimmerwunsch angeben!**

### Teilnahmebedingungen

Bei einem Gespräch wird die aktuelle Gesundheitssituation besprochen.

Schwangeren oder schwer kranken Personen ist das Fasten nicht empfohlen.

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 Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache des Teilnehmers, Haftungen werden abgelehnt.



Zypressenstrasse 41, 8003 Zürich  
079 245 24 23, [www.sarahmeili.ch](http://www.sarahmeili.ch)

## **Polarity Fasten-Reinigungs-Kur mit Meditation & Yoga vom 15.-19. Oktober 2020**



### Wieso fasten oder reinigen/ detoxen?

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

**Es geht in erster Linie um Achtsamkeit und das Beobachten von sich selber! Essgewohnheiten und Körperbewusstsein erlangen eine neue Bedeutung!**



### Wie funktioniert die Reinigung?

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

### Vorbereitung/ Informationen:

Der Infoabend mit genauen Angaben zum Vorgehen findet am **Mo 5. Oktober um 19 Uhr** in Zürich statt (genaues folgt nach der Anmeldung).

### Essen auf dem Sternenberg:

Frühstück: Liverflush (Leber-Detox, bereitet jede/jeder als Shakedrink 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, Wasser, Polarity Reinigungstees und Früchte.

### Verschiedenes:

Ich werde unter anderem auch spezielle Hautpeelings, Nasenspülung, 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 Hauptproblemen oder Zellulitis).

### Ablauf/ Organisation der Reinigung

**Eintreffen Sternenberg:** Do 15. Oktober ab 17 Uhr  
Beginn: mit Meditation Fr 16 Oktober ca. 9 Uhr

### **Allgemeiner Tagesablauf:**

8.00 Uhr Frühstück (Liverflush /Leber-Detox)  
9.00 Uhr Meditation  
10.00 Uhr Yoga ca. 2 Std.  
12.30 Uhr Mittagessen Buffet à Diskretion

Danach bleibt Zeit zum Sein, lesen, wandern, Sport allgemein, Polarity Sessions, Massage etc.

19.00 Uhr Abendessen,  
danach div. Aktivitäten (Ohrenkerzen etc.)

**Abreise:** Mo 19. Oktober nach dem Mittagessen



### 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

Infoabend inkl. Unterlagen, Planung, Rezepte,  
Kurstage: Yoga, Meditation, Wickel 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

Sessions sind über Krankenkassen  
Zusatzversicherung abrechenbar.