



Bitte Talon ausfüllen, in Kuvert stecken und einsenden an:

Hotel Artos
Alpenstrasse 45
3800 Interlaken

Oder schreiben Sie eine Email mit allen Angaben an mail@artos.ch.

Die Balance finden

Für Körper, Geist und Stimme

14. bis 21. April 2018
20. bis 27. Oktober 2018
mit Dorothea Loosli-Amstutz
und Niklaus Loosli



©Beat Loosli



Hotel Artos Interlaken

3800 Interlaken, T +41 (0)33 828 88 44
www.artos.ch

Die Balance finden –

Für Körper, Geist und Stimme

Möchten Sie auch manchmal einfach raus und weg? Sich den äusseren und inneren Zwängen entziehen? Den Folgen von Überfluss und Überbeanspruchung entrinnen?

Den eigenen Wünschen nachleben anstatt den Erwartungen anderer?

Fasten ist eine Einladung an Leib, Geist und Seele sich verwöhnen zu lassen. Fasten ist nicht hungern, Fasten bedeutet sich frei machen, regenerieren, Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden und die eigene Balance finden.

In der freien, ruhigen und gelösten Atmosphäre des Fastens haben Sie die Möglichkeit, unter fachkundiger Anweisung Ihre Stimme neu zu entdecken. Sich Zeit zu nehmen, das komplexe Organ zu pflegen, ihm die nötige Freiheit schenken und ohne Erfolgsdruck zu singen.

Leitung

Die Theologin und ärztlich anerkannte Fastenleiterin dfa Dorothea Loosli-Amstutz und der Sänger, Dirigent und Gesangspädagoge Niklaus Loosli werden Sie durch die Woche begleiten. Dorothea Loosli-Amstutz bietet Fastenwanderwochen für Gesunde an und unterstützt diese mit viel Fachwissen, Verständnis und Lebenserfahrung. Fasten für Gesunde steht in der Verantwortung jedes Einzelnen und kann als Königsdisziplin der naturheilkundlichen Prävention betrachtet werden.

Niklaus Loosli hat sich während sei-

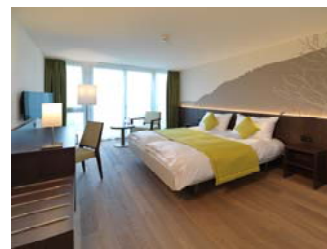
nes Studiums unter anderem auf die Entwicklung der Stimme im Alter spezialisiert. Im Laufe der Fastenwoche bietet er Workshops und Einzelstunden an, um die Stimme auf entspannte Weise kennen zu lernen und neu zu entdecken.

Dorothea Loosli, +41 79 377 84 73
www.keb.global/fasten,
mail@keb.global

Niklaus Loosli, +41 79 237 14 84
oder +49 15 787 998 367 D,
nik.loosli@gmail.com

Programm

Sie werden den Tag mit abwechslungsreicher Morgenfitness starten. Wach und angeregt dürfen Sie sich den schmackhaften Fastensaft gönnen. Am späteren Vormittag haben Sie die Wahl: Anregende Workshops bieten Ihnen die Möglichkeit sich mit Ihrer Stimme und Atmung auseinanderzusetzen. Oder Sie machen sich zu einer gemächlichen Wanderung auf und entdecken die spektakuläre Umgebung. Im Laufe des frühen Nachmittags geniessen wir die wohlverdiente Fastenbrühe. Nach dem anschliessenden Leberwickel bleibt viel Zeit zum Lesen, Entspannen, für Wellness, Einzelstunden in Stimmbildung oder zum Flanieren. Nach dem abendlichen Tee besteht die Möglichkeit, ein Angebot rund um die Thematik des Fastens / Ernährung / Achtsamkeit oder zur Atmung / Stimme / Stimme im Alterungsprozess zu besuchen. Das konkrete Programm und alle nötigen Informationen werden Ihnen nach der Anmeldung zugestellt.



Preise

Für 7 Übernachtungen im Zimmer mit Dusche, WC und Balkon inkl. Vollpension „Fasten“ in CHF:

		Zusatztag:
Grandlit zur Einzelbenutzung	770.–	120.–
Doppelzimmer	1358.–	214.–
Kurskosten pro Person	450.–	

Die Benützung der Wellnessoase «SPArtos» mit Sauna, Physiotherm Infrarotkabine, Dampfbad, Erlebnis-dusche und Einzelwhirlpools ist im Preis inbegriffen!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis 21 Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung Die Balance finden

- Samstag, 14. bis Samstag, 21. April 2018
- Samstag, 20. bis Samstag, 27. Oktober 2018

- Einzelzimmer
- Doppelzimmer zusammen mit _____

Ich reise früher an, am _____

Ich verlängere bis am _____

Name: _____ Vorname: _____

Jahrgang: _____

Strasse: _____ PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

- Ich möchte den Annullierungskostenschutz à CHF 20.– pro Person

Datum: _____ Unterschrift: _____