

# TRAUMWOCHE IN DER PROVENCE -KÖRPERLICHE UND GEISTIGE VERJÜNGUNG FÜR MAX. 5 PERSONEN 16.09-23.09.2023



Willkommen in einer der schönsten Regionen Frankreichs: der Provence!

Sehr schönes Lavendelfeld im Dorf. Im Herzen dieses sonnigen Landes mit den Düften von Lavendel, Trüffelchen, liegt das Dorf Lagarde Paréol, Oase der Ruhe.

Lagarde-Paréol ist eine französische Gemeinde mit 327 Einwohnern im Nordwesten des Départements Vaucluse in der Region Provence-Alpes-Côte d'Azur.

In dieser traumhaften Landschaft bieten wir Ihnen ein charmantes, geschmackvoll eingerichtetes und sehr komfortables Haus am Waldrand. Mit seinem privaten Swimmingpool, den Terrassen und dem Bouleplatz bietet Ihnen das Haus entspannende Momente.

Es ist der ideale Ort, um geistig und körperlich neue Energie zu tanken und die Seele Baumeln zu lassen.



Das Haus bietet 6 Zimmer mit sehr bequemer Bettwäsche, 4 Schlafzimmer mit 160 x 200 Betten und zwei Schlafzimmer mit Betten 180 x 200, umwandelbar in zwei Betten 90 x 200 und 3 Badezimmer.

## ÜBERNACHTEN:

Eine Person pro Doppelzimmer, 2 Personen falls gewünscht

## WAS SIE ERWARTET

Sie werden von 16. bis 23. September rund um die Uhr von uns betreut

So könnte das Programm aussehen:

### Vormittag

- Es werden einige Körperübungen auf einen Stuhl durchgeführt um Ihre Mobilität und Bewegungsfreiheit zu fördern, dabei werden Sie von zwei Lehrern/Therapeut unterstützt.
- Sie werden einige wichtige Atemtechniken erlernen und lernen diese in die Praxis umzusetzen, damit das Gelernte Sie auch weiterhin in Ihrem Alltag begleiten kann.
- Nach dem Frühstück haben Sie Zeit zur freien Verfügung, um sich im Garten oder im Haus zu entspannen
- Ausflug zu einem wunderschönen provenzialischen Markt in der Umgebung

### Nachmittag

- Nickerchen bei Bedarf
- Geführte Spaziergänge, Mini-Wanderungen in der Gegend
- Entspannen Sie sich im Garten oder am Pool unter den Bäumen.
- wenn Sie es wünschen, werden wir noch einige körperliche Übungen durchführen (optional)
- Eine geführte Meditation (im liegen oder sitzen) mit Klangschalenthherapie wird Ihrem Geist und Ihrer Seele völlige Ruhe bringen.

### AUSFLÜGE

Während den 7 Tage Aufenthalt werden einige Ausflüge bei Bedarf angeboten.

WOHIN? Dies können wir gemeinsam entscheiden. Die Provence hat sehr viel zu bieten.

Provenzialischer Markt



Die Stadt Orange und ihr Amphitheater



Die Brücke Avignon



### Die Verpflegung:

**Der Höhepunkt:** wir werden vor Ort für Sie kochen. Chris kocht mit Liebe und Leidenschaft. Und wenn Sie Lust dazu haben, können wir das Menü zusammen erstellen.

3 x täglich stehen Mahlzeiten inklusive Getränke auf dem Tagesplan.

Jeden Morgen erhalten Sie einen frischen, natürlichen Detox-Saft.

Während des Aufenthalts werden Sie sich wirklich gesund ernähren, wir verwenden nur ausgewählte frische Produkte Bio-Produkte, die auch direkt vom Bauer stammen.

Eine ausgewogene, den Bedürfnissen des Organismus angepasste Ernährung, die aus viel frischem Obst, Gemüse und vegetarischen Lebensmitteln besteht, bewahrt den Menschen vor vielen Wohlstandskrankheiten.

Unsere vegetarisch/vegane Kost unterstützt das Wachwerden von Körper, Geist und Seele.

Die richtige Ernährung ist ein wichtiger Baustein für ein lebendiges Wohlbefinden.

Das Wasser, das Sie bei uns trinken, ist reines Wasser, frei von schädlichen Substanzen, das destilliert und mit kostbaren Kristallsteinen energetisiert wurde.

### HIN- und RÜCKREISE MIT ABHOLUNG VON ZUHAUSE

Wir würden Sie am 16.09.2023 ab 7 Uhr morgens individuell vor Ihrer Haustür abholen und Sie eine Woche später wieder dorthin zurückbringen. die Reise würde in einem 9 Sitzer Bus erfolgen. Preis: 250,- CHF

Eigene Anreise möglich mit dem Zug Zürich-Avignon (2x umsteigen)

### PREIS: 1400,- CHF ALLES INKLUSIV

Übernachtungen im DZ, Meditation, Klangschalen therapie, alle Mahlzeiten, Physiotherapie Übungen, Yoga, Pranayama (Atmungstechniken), geführte mini-Wanderungen, durchgehende Betreuung