

## Detox für Leib & Seele mit Qi Gong & Meditation

In diesem Detox-Programm erlernst Du die Grundlagen des Villa Aurica Detox-Programms und vertiefst Dich in die Praxis des Qi Gong und der Meditation, um Leib und Seele zu pflegen und in Harmonie zu bringen.

Freitag, 23. August – Sonntag, 25. August 2024

- Freitag: 10:00 - 11:00 Uhr: individuelle Ankunft in Cumiasca mit ÖV (Haltestelle Bus 133 «Cumiasca Chiesa» ist nur 50 m entfernt) oder mit eigenem Fahrzeug (Parkplätze vorhanden),  
11:00 Begrüssung in der Villa Aurica, Unterkunft beziehen  
12:00 Tee & Snacks  
14:00 Themenvortrag I  
15:00 Meridian-Stretching oder Spaziergang  
15:30 Themenvortrag II  
16:30 Pause  
18:00 Abendessen  
19:30 Themenvortrag III  
20:00 Qi Gong, anschliessend Meditation
- Samstag: 8:00 Meditation  
8:30 Qi Gong  
9:30 Pause  
10:30 Essen (Brunch)  
12:00 Pause  
14:00 Themenvortrag I  
15:00 Meridian-Stretching oder Spaziergang  
15:30 Themenvortrag II  
16:30 Pause  
18:00 Abendessen  
19:30 Themenvortrag III  
20:00 Qi Gong, anschliessend Meditation
- Sonntag: 8:00 Meditation  
8:30 Qi Gong  
9:30 Pause  
10:30 Essen (Brunch)  
12:00 Themenvortrag I  
13:30 Abschlussvortrag und Q & A  
14:30 Abreise

Während des Detox-Programms unterstützen wir den Körper bei seinen natürlichen Reinigungs-Mechanismen. Wir verzichten auf gewisse Reizmittel wie Kaffee, Schwarztee, Zucker und Alkohol, ebenso verzichten wir auf alle tierischen Produkte (Fleisch, Fisch und Milchprodukte) sowie Weizen. Dafür nehmen wir bestimmte Lebensmittel, Heilkräuter und reinigende Tees zu uns.

Wir lernen, welche Zubereitung der täglichen Mahlzeiten unsere Verdauung und Entgiftung optimal unterstützt. Zudem machen wir regelmässig Körperübungen und Meditationen.

Die Themenvorträge, Körperübungen und Meditationen sind freiwillige Lektionen. Sollte jemand eine einzelne Lektion oder gleich mehrere weglassen, so kann man dies tun. Die Kosten des gesamten Programms bleiben aber dieselben.

Wer Interesse hat an einem Tag eine Wanderung im Bleniotal zu unternehmen, sollte dies frühzeitig melden. Auf Wunsch kann ein erfahrener Wander-Begleiter organisiert werden. Ebenso können auf Wunsch Schnupper-Lektionen bei Somarelli (Zentrum für Mensch-Tier-Interaktion, [www.somarelli.ch](http://www.somarelli.ch)) angeboten werden.

Die Besucher der Villa Aurica werden entweder im benachbarten Rustico gleich neben der Villa Aurica oder in umliegenden Rustici im Dorf Cumiasca untergebracht. Die Unterkünfte verfügen jeweils über ein Doppelbett oder zwei Einzelbetten sowie über ein Badzimmer.

## Kosten:

3 Tage Detox-Programm

CHF 680.-

Mit im Preis inbegriffen sind Übernachtung sowie Mahlzeiten. Tee sowie Snacks stehen gratis zur Verfügung.

### Zahlungsbedingungen

Die Kosten sind innert 10 Tagen nach Erhalt der Rechnung zu begleichen, und zwar auf das folgende Konto:  
All and More AG, 6722 Cumiasca Postfinance-Konto 14-178467-1 IBAN-No.: CH37 0900 0000 1417 8467 1

### Annulationsbedingungen

Das Detox-Programm kann auch nach erfolgtem Zahlungseingang annulliert werden. Villa Aurica hat aber Anspruch auf eine angemessene Entschädigung zur Deckung des Verlustes aufgrund der Annulation:

- bis 30 Tage vor Beginn des Detox-Programms werden nur 80 % der Kosten rückerstattet
- bis 15 Tage vor Beginn des Detox-Programms werden nur 50% der Kosten rückerstattet
- bis 2 Tage vor Beginn des Detox-Programms werden nur 20% der Kosten rückerstattet

Stichtag für die Fristberechnung ist der Eingang der Annulationserklärung.