

# Wohlfühlwoche [2023]

**Salz, Wasser und Yoga**

**[15.10.-21.10.2023]**



Im Salzparadies in Waldshut eine Woche den Körper, den Geist und die Seele entspannen sowie regenerieren.

Das Salzparadies ist ein wunderbarer Ort um die körpereigene Regeneration und Entgiftung anzuregen. Schon die alten Germanen hatten natürliche Salzstollen gegraben und die Kranken darin heilen lassen, darum wurden diese Stollen auch als heilige Orte angesehen.

Die Flüssigkeiten im menschlichen Körper sind «salzig», am besten merkt man das an den salzigen Tränen. Darum sind Anwendungen mit einer Sole umso effektiver in der Wirkung. Alle Anwendungen sind Naturheilkundlich anerkannt, einige davon sogar schulmedizinisch. Diese Woche wirkt unglaublich regenerierend, entgiftend und entspannend auf den ganzen Organismus, also nicht nur auf den Körper, sondern auch auf Geist und Seele.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt, damit jeder in den Genuss aller Anwendungen kommen kann. Die Woche wird bei min. 6 Teilnehmern durchgeführt. Also am besten rasch anmelden, sonst sind die wenigen Plätze weg.

Die Organisatorin, Barbara Däppen (Bada Energia) unterrichtet seit über 16 Jahren Yoga in Embrach und hat bereits mehrere Wohlfühlwochen organisiert. Sie ist ganz darauf fokussiert, ihnen eine unvergessliche Woche zu bescheren.

## Programm:

Nach der Übernachtung im Einzelzimmer im nahe gelegenen Hotel Waldshuter Hof kann das Salzparadies in 7 Minuten zu Fuss erreicht werden. Der Tag beginnt dort mit Atemübungen in

der warmen Salzgrotte mit 70% Luftfeuchtigkeit und staubfreier, salzhaltiger Luft. Dies wirkt sich positiv auf die Atemwege aus. Danach gibt es im selben Haus ein einfaches aber nahrhaftes Frühstück mit fermentiertem Fruchtpüree und einem kleinen Vollwert-Buffer.

Anschliessend werden die Teilnehmer\*innen in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe wird während 4 Stunden in den Genuss einer Yogalektion von 1 ½ -2h kommen. Sowie täglich wechselnden Möglichkeiten wie Spaziergänge, Informationsvorträge, Jin Shin Jyutsu etc. Aber auch etwas Zeit für sich selber ist dabei. Die andere Gruppe wird die wohltuenden Anwendungen des Salzparadieses geniessen, wie Dauerbrause, Strandgrotte und Kristallgrotte  
(mehr Infos siehe Seite 3)

Nach dem wohltuenden Morgen werden wir gemeinsam im Hotel Waldshuter Hof das Mittagessen einnehmen. Am Nachmittag werden die Gruppen gewechselt, so kommt jede\*r in den Genuss aller Angebote.

Das Abendessen wird wieder gemeinsam im Salzparadies eingenommen.

Im Salzparadies hat jede\*r Teilnehmer\*in einen eigenen Spind, es ist also gut möglich sich umzuziehen und Wertsachen verschlossen zu lagern.

## Kosten:

Dieses vielfältige Angebot gibt es für den Pauschalpreis von nur Fr.1600.-

(Umrechnungskurs bei Ausschreibung 1:1 €: SFr., bei Kursschwankungen sowie Strompreisschwankungen bis zur Durchführung müssen diese weiter verrechnet werden))

**Darin ist alles inkl.**, ausser den Getränken am Mittag. Der Preis ist auf der Basis eines Einzelzimmers im Hotel, davon gibt es aber nur 7, Zuschlag Einzelbelegung Doppelzi. € 18.-/Nacht. Reduktion Doppelbelegung Doppelzi. € 16.-/Nacht/Pers. Die Anmeldung ist verbindlich, das Angebot ist für min. 6 und max. 8 Personen. Stornierung ab 15.9.2023 verpflichtet zur Zahlung von 50% der Kosten.

✂

## verbindliche Anmeldung Wohlfühlwoche [15.10.-21.10.2023]

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ PLZ/ Ort: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Einzelzimmer

Doppelzimmer mit Doppelbelegung  zusammen mit: \_\_\_\_\_

Ich möchte von allen Angeboten profitieren

Ich möchte ein Angebot nicht nützen  welches? \_\_\_\_\_

Bitte folgende Einschränkungen bzgl. Essen beachten: \_\_\_\_\_

Ich bezahle die Hälfte des Pauschalbetrags (Fr. 775.00 ) bei Anmeldung oder bis spätestens 31.3.2023 an Bada Energia. Der Restbetrag ist vor Beginn der Woche fällig.

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Mehr Infos:

## Yoga



TriYoga ist ein fließender Yoga-Stil mit dem Schwerpunkt in der Aufrichtung und den körpergerechten Bewegungen. Die Tiefenmuskulatur wird genauso trainiert, wie die Faszien gedehnt werden. Aber auch der Geist kommt nicht zu kurz, so versuchen wir ihn zu beruhigen und zu schärfen, damit Körper, Geist und Seele in Einklang kommen.

## Dauerbrause



Die Sole mit belebtem Wasser wird über div. Brausen massierend über ihren Körper fließen und so die Entgiftung optimal anregen. Für Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel ist diese Anwendung sehr belebend. Auch die Haut wird bis in die Tiefe regeneriert und gerade wenn Hautprobleme da sind, kann diese Therapie auch mal kleine Wunder bewirken. Der Vorteil einer Sole liegt darin, dass sie besser in unsere Zellen eindringen kann, da auch die Flüssigkeiten in unserem Körper elektrolytisch sind, also Salz enthalten.

## Strandgrotte



Die wärmende Sandtherapie ist laut vielen Ärzten gegen Schmerzen sehr erfolgreich. Im Salzparadies wird diese Therapieform noch verbessert, weil es statt Sand feines Kristallsalz ist, welches zu einer besonders ausgleichenden und energetischen Wirkung verhilft. Die äusserst schonende und druckentlastende Wärmetherapie kann den Kreislauf aus Schmerzen, Muskelverspannung, Fehlhaltung durchbrechen helfen. Die Entspannung hilft das zentrale Nervensystem zu beruhigen.

## Kristallgrotte



Die Kristallgrotte ist wie Kurzurlaub mit Meeresklima. Der Solenebel gelangt über die Lunge und die Haut in alle Organe und kann in den Zellen Wasser ziehen, die Haut wird dadurch weich und geschmeidig und gewinnt spürbar an Elastizität. Die Bronchien und Atemwege werden gereinigt und regenerieren. Die Kombination mit dem Infrarotlicht hilft bei Hautproblemen, sorgt für eine Normalisierung des Blutdrucks, verbessert die Blutzirkulation selbst bei Herzpatienten, fördert das Knochenwachstum, festigt die Knochendichte und beugt Osteoporose vor. Auch körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie das Immunsystem werden gestärkt. Erkältungsinfekte sind schnell vergessen und Ihre Stimmung steigt aufgrund der Ausschüttung von Endorphinen.

Es besteht die Möglichkeit eine Anwendung (z.B. Kristallgrotte) nicht zu machen, wenn sie ihnen nicht entspricht, dies bitte auf der Anmeldung erwähnen

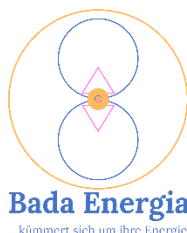
Im Salzparadies sind zusätzlich noch geistige Wirbelsäulenaufrichtung, Energiebehandlungen, Massagen und Familienheilung buchbar.

Das Haus befindet sich sehr zentral, gleich neben dem Einkaufsmarkt Kaufland und wenige Schritte vom Rhein und der Altstadt entfernt.

Im Salzladen sind gute Kristallsalze zum Essen, baden, etc. erhältlich.

Bei Fragen wenden sie sich an Barbara Däppen, 043 266 64 74 (mit TB für Rückruf) oder [yoga@bada-energia.ch](mailto:yoga@bada-energia.ch)

Ich freue mich auf ihre Anmeldung, am besten gleich!



Bada Energia, Tannenstr. 81, 8424 Embrach, 043 266 64 74, [yoga@bada-energia.ch](mailto:yoga@bada-energia.ch)