

# Basisches Wohlfühl-Wochenende in Stels vom 21.-23.4.2023



## Datum:

- Freitag, 21.4.2023 – Anreise vor dem Mittagessen um ca. 11.30 Uhr
- Sonntag, 23.4.2023 – Abreise nach dem Mittagessen um ca. 14 Uhr

## Kursleiterin:

Kirsten Pirotta, Tramstrasse 31, 5034 Suhr  
[mail@pirotta.ch](mailto:mail@pirotta.ch), +41 79 582 63 73  
[www.pirotta.ch](http://www.pirotta.ch)

## Veranstaltungsort:

Seminarhotel Stelserhof, Hof 13, 7226 Stels  
[mail@stelserhof.ch](mailto:mail@stelserhof.ch), +41 81 328 11 49  
[www.stelserhof.ch](http://www.stelserhof.ch)



## Gruppengrösse:

6 bis max. 12 Teilnehmer\*innen

## Zimmer:

- DZ mit Dusche/WC Preis pro Nacht: CHF 148,00 p.P.
- EZ mit Dusche/WC Preis pro Nacht: CHF 168,00 p.P.
- DZ mit Lavabo Preis pro Nacht: CHF 125,00 p.P.
- EZ mit Lavabo Preis pro Nacht: CHF 145,00 p.P.

Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt, Vollpension und Seminarraum inkl. Ausstattung, exkl. Kurtaxen



## Zuschläge:

- Kurtaxe CHF 3.- p.P. + Nacht
- Anreise vor dem Mittag inkl. Mittagessen CHF 36.- p.P.

## Reservationen:

Die Zimmerreservation und Bezahlung bitte direkt nach Kursanmeldung beim Stelserhof vornehmen unter: <https://stelserhof.ch/zimmerreservation/>

(auf der Homepage stelserhof.ch unter Kontakt → Zimmerreservation)

## Programm:

Wochenendbegleitung der Kursleiterin inkl. Programm-Angebot und -Organisation

- Yoga
- Meditation
- Faszientraining
- Wanderung
- Inputs zu Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden  
Individuelle Wunschthemen sind willkommen
- gemeinsamer Austausch
- unterstützende Produkte und Lektüre zur Entgiftung und Wohlbefinden



## Kursgebühren:

CHF 170.- p.P. zahlbar bis 10.3.2023

Die Reservation ist durch deine Unterschrift und die Bezahlung der Kursgebühr von CHF 170.- an die Kursleiterin verbindlich!

Für die Unterkunft gelten die AGB's des Stelserhofes.

**Ich empfehle eine Reiseschutzversicherung!**

## Verpflegung:

Der Stelserhof bietet eine frische + saisonale Küche mit Produkten aus der Region. Am **basischen Wohlfühl-Wochenende** werden wir mit ausschliesslich basenbildenden Nahrungsmitteln verwöhnt, um unseren Körper bei der inneren Reinigung zu unterstützen.

- Frühstück: ca. 8-9 Uhr
- Mittagessen: ca. 12-13 Uhr (Salate, Hauptgang und Dessert)
- Abendessen: ca. 18 Uhr (Suppe)

Wasser, Bio Kräutertees, sowie Früchte und Dörrfrüchte stehen jederzeit kostenlos zur freien Verfügung!



## Weitere Angebote:

- **Sauna**: Oberhalb vom Stelserhof befindet sich in einem ehemaligen Schafstall eine Sauna mit Dusche und Ruhebereich, die auf Anfrage reserviert werden kann. Bei Interesse am besten gleich am Freitag nach dem Mittagessen über den Stelserhof reservieren.
- **Massage**: Auf Wunsch kann gerne eine Massage für CHF 60.- pro ½ Stunde dazu gebucht werden. Bitte vorgängig bei der Kursleiterin anmelden!
- **Basenfasten Theorie**: Bei Interesse an einer theoretischen **Einführung in das Thema Basenfasten inkl. Unterlagen** und Entgiftungsmöglichkeiten ist ein vorgängiger Zoom-Call von ca. 1½ Stunden für CHF 150.- möglich.



**Für Rückfragen oder weitere Informationen stehe ich dir gerne zur Verfügung!**

