

# Detoxwoche im Maggiatal 20.3.-26.3. 2023



## Detox ( Entgiftung)

- Du möchtest nach dem Winter etwas abnehmen
- Umweltgifte in Deinem Körper abbauen
- Deinen Darm mit gesunden Bakterien besiedeln und füttern
- Deine Leber unterstützen
- Tagebuch gestalten mit Malen, Collagen, Schreiben und so deine Psyche „reinigen“
- Dir mit Massagen Gutes tun, eine Sauna oder Sprudelbad genießen
- Einige wissenschaftliche Inputs über Umweltmedizin/ Entgiftung und Ernährung erhalten
- Individuelle Fragen zum Thema Detox klären
- Das Maggiatal erkunden, Spaziergänge unternehmen
- Individuelle Ausflügen im Tessin machen
- Dich in einer kleinen Gruppe wohlfühlen



## Das Hotel

Eco Hotel Cristallina

CH- 6678 Coglio/ Maggiatal

[www.hotel-cristallina.ch](http://www.hotel-cristallina.ch)

info@hotel-cristallina

+41 (0) 91 753 11 41

## Preise

Für die Detoxwoche sind **7 Zimmer** mit WC/ Dusche zur **Alleinbenutzung** reserviert

Je nach Grösse und Infrastruktur bewegen sich die Preise zwischen CHF 115.- und CHF 155.- pro Tag und Person inkl. Frühstück, 3 Gang Menü und 3,7 % MwSt, Wasser mit und ohne Kohlensäure für den ganzen Aufenthalt  
Es können natürlich auch DZ zu zweit gebucht werden

Dazu kommen CHF 3.40.- Kurtaxe pro Tag

Seminarraum CHF 80.- pro Tag, wird durch die Anzahl der Teilnehmer\*innen geteilt

Allfällige Massagen und Sauna/ Whirlpool separat zahlbar

**Wichtig:** die Teilnehmer\*innen zahlen ihre Zimmer direkt im Hotel

**Anreise:** individuell (eventuell Fahrgemeinschaften bilden). Mit dem Zug bis Locarno und weiter mit dem Bus Nr. 315 bis Coglio. Das Hotel ist in der Nähe der Busstation



## Detox Ernährung

- Vegetarisch
- Basisch
- Biologisch
- Wasser / Tee (kein Alkohol während der Detoxwoche)

Unterstützende Stoffe wie:

- Tees und Kräuter zum Unterstützen der Leber und des Darms
- Zeolith (Heilerde) zum Ausleiten resp. Binden der Giftstoffe
- Öl zum Ölziehen

Bitte aufs Rauchen verzichten oder reduzieren

Die Zusatzmittel sind im Preis inbegriffen und werden von der Kursleitung mitgebracht



## Tagesablauf

Anreisetag: Beginn am Montag 20.3. um **16.00 Uhr** im Seminarraum

Abreisetag: Abschluss am 26.3. nach der Theorie/ Befindlichkeitsrunde **11.00 Uhr**

Individuell kann noch ein leichtes Mittagessen eingenommen werden

Ölziehen\*

Morgenübungen\*

8.00 Morgenessen

9.00 -10.30 Theorierunde und Befindlichkeit, Fragen (mit Sylvia Bandini)

10.30 -12.30 Spaziergang / Massagen/ Einzel Coaching

12.30 Mittagessen

13.30 Leberwickel\*

14.30 -18.00 Tagebuch gestalten / Ausflüge Massagen/ Einzel Coaching  
Spaziergänge/ Sauna

18.30 Abendessen

Abendprogramm nach Ansage

\*wird im Kurs gezeigt und erklärt



## **Tagebuch kreativ gestalten**

Oft kann es sein, dass wir z.B. beim Fasten oder mit der Umstellung der Ernährung häufiger träumen und/ oder auch unserer Befindlichkeit näher sind.

Im Alltag tragen wir manchmal Sorgen aber auch „ giftige“ Gedanken in uns.

Neben der körperlichen Entschlackung wollen wir in der Detoxwoche auch unsere Emotionen, Gedanken, Träume, Wünsche berücksichtigen

Das Gestalten eines Tagebuches kann uns dabei wundervoll unterstützen

Wir arbeiten mit Farben, Collagen, Fotos, Geschriebenem

Wichtig: Es braucht dazu keine zeichnerischen Kenntnisse!

Zur Einstimmung beginnen wir mit Märchen vorlesen, Entspannung, Fantasiereisen

Das Material ist im Kurspreis inbegriffen

Von Irmgard Blaser wirst du kompetent unterstützt





## Kurspreis und Konditionen

**CHF 900** pro Person/ Woche inkl. Material fürs Malen und unterstützende Nahrungsergänzungen. Für die Kurskosten erhältst du nach Anmeldung von Sylvia Bandini eine Rechnung von CHF **300** als Anzahlung. Nach Begleichung der ist der Kurs fix gebucht.

Individuelle Anreise

**Anmeldefrist bis 20. Februar 2023**

Absagen bis zum 20.2.2023 ohne Stornierungskosten

Absagen 14 Tage vorher 50% der Kosten

1 Woche vorher 100% der Kosten

Bis zum 20.2.2023 entscheidet die Kursleitung, ob der Kurs durchgeführt werden kann

Buchung der Zimmer via Hotel (weil unterschiedliche Zimmertypen und Preise)

Buchung der Detoxwoche über [info@silveragecoaching.ch](mailto:info@silveragecoaching.ch) +41 (0) 79 776 84 41

### Preise Hotel und Kurs

Detoxwoche inkl. Halbpension, Wasser für den ganzen Aufenthalt, Material und Nahrungsergänzungen, Kurs

**CHF 1590 bis CHF 1820 je nach Zimmertyp**

Dazu kommen Kurtaxen CHF 3.40 pro Tag

Kosten des Seminarraums von CHF 80 pro Tag wird je nach Teilnehmerzahl errechnet

Minimale Teilnehmerzahl 5

Maximale Teilnehmerzahl 7 (alle Zimmer mit WC und Dusche im Zimmer)

Falls wir zu viele Anmeldungen haben könnten die TN auch etwas günstigere Zimmer buchen (WC Dusche auf dem Gang) oder sich ein DZ teilen, so könnten wir bis zu 10 Personen nehmen

Diverse Massagen können gegen Aufpreis im Hotel gebucht werden

Einzelcoaching zum Thema Ernährung, Beschwerden kann bei Sylvia Bandini gegen Aufpreis gebucht werden (Spezialpreis von CHF 80 statt CHF 160/h)

## Kursleiterinnen



### **Sylvia Bandini**

Coach und Supervisorin BSO  
Dipl. Pflegefachfrau HF  
Eidgenössischer Fachausweis Erwachsenenbildung  
Dozentin  
NLP Lehrtrainerin IANLP  
Zertifizierte Biodynamische Körpertherapeutin  
Zertifizierte Ernährungsberaterin  
Zertifizierte Fastenleiterin SKV  
Zertifizierte Epigenetik Coach  
Malerin



silverage  
coaching



**Praxis für Epigenetik, Ernährung und Coaching**



### **Irmgard Blaser**

Kunst- und Ausdruckstherapeutin MA  
Poesie- und Bibliothérapeutin  
Core Energetics Therapeutin (Körperpsychotherapie)  
LOM Lösungsorientiertes Malen nach Bettina Egger  
Malerin

**Eigene Praxis** EMR Krankenkassen anerkannt  
**Praxis Centrum Austrasse 34** 5051 Basel

<https://centrumaustrasse34.ch/irmgard-blaser>



## Packliste

### Zusätzliche Kleidung/Gegenstände

- Bequeme Kleidung für drinnen
- Warme Socken
- Schürze oder alte Kleidung zum Malen
- Badkleid (Whirlpool im Hotel oder Besuch Solebad in Locarno)
- Badeschlappen
- Bettflasche (für den Leberwickel)
- Thermosflasche ( für warmen Tee)
- Zungenschaber falls vorhanden, Zahnbürstli geht auch zum Zungenreinigen
- Körperbürste / Lufahandschuh
- Körper Öl/ Lotion
- Feste Schuhe zum Wandern ( keine Bergschuhe nötig)

Für die Bilder des Tagebuchs können Fotos, Bilder Gedichte mitgenommen werden, dies ist aber nicht Bedingung.



Wir wünschen eine schöne Woche