

# Polarity Basen- Reinigungskur 18.- 22. April 2024 mit Meditation & Yoga auf dem Sternenberg (ZH)



Gasthaus Sunnebad, Sternenberg (ZH)

## **Wieso fasten oder reinigen/ detoxen?**

Die Polarity Reinigung schafft Giftstoffe aus dem Körper, entschlackt und entsäuert. Das entlastet die Leber, Nieren und Verdauungsorgane sowie das Bindegewebe. Dadurch wird das Immunsystem gestärkt, Allergien oder Unverträglichkeiten können erkannt und die Symptome verringert werden, weitere Symptome wie Reflux, Aufstossen Müdigkeit, Energielosigkeit etc. können beseitigt werden.

**Es geht in erster Linie um Achtsamkeit und das Beobachten von sich selber! Gemäss meiner Erfahrung werden die meisten Neues über sich selber herausfinden!  
Essgewohnheiten und Körperbewusstsein erhalten eine neue Bedeutung!**

## **Wie funktioniert die Reinigung?**

Die ganze Reinigungsdauer beträgt ca. 14 Tage. Der Nahrungsabbau beginnt nach Plan spätestens 5 Tage vor der Anreise auf dem Sternenberg und mit dem Aufbau kann nach dem Sternenberg begonnen werden, das nimmt noch einmal 5 Tage in Anspruch. Es wird aber während der ganzen Zeit gegessen, Plan und Rezepte werden abgegeben.

## **Vorbereitung/ Informationen:**

Der Infoabend mit genauen Angaben zum Vorgehen findet am **9. April um 19 Uhr** in meiner Praxis in Zürich statt (genaues folgt nach Anmeldung).

## **Essen auf dem Sternenberg:**

Frühstück: Liverflush (Leber-Detox-Saft bereitet jede/jeder als Shakedown selber zu)

Zmittag/ Znacht: Suppe, Gemüse und Früchte mit speziellen Kräutersaucen ohne Salz gekocht, à Diskretion.

Es ist alles Bio und wird frisch nach speziellem Ernährungsplan für uns zubereitet. Immer vorhanden: verschiedene Tee's, Polarity Reinigungstee, Wasser und Früchte.



## Ablauf /Organisation der Reinigung

**Eintreffen Sternenbergr:** Donnerstag 18. April ab 17 Uhr  
Beginn: mit Meditation Freitag 19. April ca. 9 Uhr

### **Allgemeiner Tagesablauf:**

8.00 h Frühstück (Liverflush /Leberspülung)  
8.30 h Meditation  
10.00 h Yoga ca. 1.5 – 2 Std.  
12.30 h Mittagessen Buffet à Diskretion

Danach bleibt Zeit zum Sein, lesen, wandern,  
Sport allgemein, Massagen, Polarity etc.  
18.30 Uhr Abendessen, danach div. Aktivitäten  
(Ohrenkerzen etc.)

**Abreise:** Montag, 4. April nach dem Mittagessen

### Verschiedenes:

Ich werde unter anderem auch spezielle Hautpeelings, Nasen- und Mundspülung, Wickel und vieles mehr zeigen und instruieren, damit wirklich von Kopf bis Fuss alles gereinigt wird! Wickel können die Organe bei der Reinigung unterstützen und auch beim Entwässern helfen (sehr wirksam auch bei Hautproblemen oder Zellulitis).

**Bei der ganzen Kur ist alles kein Muss und schon gar kein Zwang! Es geht darum, dass sich jede/r wohl und gut fühlt.**

## Gasthaus Sunnebad

Erbaut 1848, liegt ruhig und alleine auf 880m über Meer mit Fernsicht bis Eiger, Mönch und Jungfrau, sowie den Feldberg im Schwarzwald. Das Haus ist neu renoviert und bietet viele schöne Plätze zum Verweilen. Der Sternenbergr ist ein herrliches Wander- und Bikegebiet. ([www.sunnebad.ch](http://www.sunnebad.ch)).



## Aufenthalt und Kosten

Preise pro Zimmer mit Vollpension,  
4 Übernachtungen:

<b>6 Einzel-Zimmer Economy</b>	<b>650 CHF</b>
<b>8 Doppel- Zimmer Economy</b>	<b>1'140 CHF</b>
genügend Badezimmer auf der Etage oder	
<b>8 Einzel- Zimmer Superior</b>	<b>818 CHF</b>
<b>8 Doppel-Zimmer Superior</b>	<b>1300 CHF</b>
mit Bad/ WC im Zimmer	



## Kur

Infoabend inkl. Unterlagen, Rezepte, Kurstage: Yoga, Meditation, Wickel, Ohrenkerzen etc:

**Pro Person 400 CHF**

## Weitere Kosten:

Hin-/ und Rückreise,

auf Wunsch vor Ort buchbar:

Polarity Session mit Sarah 1 Std. 145 CHF

Körpertherapie mit Anna 1 Std. 120 CHF

Diese Sessions sind über Krankenkassen  
Zusatzversicherung abrechenbar.

Massagen mit Bruno 1 Std. 100 CHF



## Anmeldung:

Die schriftliche Anmeldung bis **spätestens 11. Februar 2024 an [praxis@sarahmeili.ch](mailto:praxis@sarahmeili.ch)** ist verbindlich.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 beschränkt. **Bitte Zimmerkategorie angeben!**

## Teilnahmebedingungen

Bei einem Gespräch wird die aktuelle Gesundheitssituation besprochen. Schwangeren oder schwer kranken Personen ist das Fasten nicht empfohlen.

## Versicherung/ Haftung

Es besteht die Möglichkeit eine **Annullationsversicherung** bei Absage/Krankheit nach der definitiven Anmeldung abzuschliessen. Es können Unterkunft inkl. Verpflegung und Kurskosten versichert werden. Der Betrag ist 5.5% von deinen gesamten Kosten. Bitte teile mir mit, ob du die Annullationsversicherung selber abschliesst oder bereits eine hast, oder ob du gerne mitversichert sein möchtest. Nach einer definitiven Anmeldung müssen alle Kosten bezahlt werden. Die Haftung im Allgemeinen liegt bei jeder teilnehmenden Person selber.

 praxis für  
**polarity**  
sarah meili  
Zypressenstrasse 41, 8003 Zürich  
079 245 24 23, [www.sarahmeili.ch](http://www.sarahmeili.ch)