

08. März – 13. März 2026

(D)EINE ERHOLUNGSWOCHE

GEREINIGTER DARM, AUSGERICHTETER GEIST, AUFGERICHTETER KÖRPER

Dein Neustart im Licht der Berge!

Eine Woche für dich. Für dein Wohlbefinden. Für deine Klarheit.

Gemeinsam begleiten dich Peggy Fuhrmann (Sportwissenschaftlerin & Heilpraktikerin), Melanie Maria Rose (Alge Soulkitchen, vegane Köchin nach Anthony William) und Carmen Pipola (KISS Constellations), durch eine Woche voller Inspiration, Wissen und echter Lebensqualität mit und durch heilsamem Essen. Du lernst neue Gewohnheiten kennen, die dich wirklich weiterbringen – nachhaltig!

Was erwartet dich?

- Eine kraftvolle Woche mit KISS-Sätzen, Körperwissen und echten Erkenntnissen zum Mitnehmen in den Alltag.
- Gemeinsames Erleben und Umsetzen.
- Mentale Stärke & körperliches Wohlbefinden – endlich spürbar.
- Pflanzenbasierte Heilnahrung nach Anthony William zum Detoxen.

Wir freuen uns sehr auf deine Teilnahme!

Ab 10 Anmeldungen findet es statt

Anreise:

Sonntag, 8. März 2026, ab 17 Uhr, 18.30 Uhr

gemeinsames Nachtessen und
Programmbesprechung

Ende:

Freitag, 13. März 2026, 11 Uhr

**Early Bird
bis 13.2.
Fr. 1'150.–**



Peggy
www.gesundheitspraxis-momentum.com



Carmen
www.kiss-constellations.com



Melli – unsere Küchenfee
www.alge.de/schweiz

Early Bird bis 13.2. Fr. 1'150.– für das gesamte Seminar!

Danach immer noch zum sensationellen Preis von Fr. 1'380.–

Enthalten ist: Unterkunft mit Vollpension, Nutzung Wellness-Bereich ELAfora, sämtliche Vorträge und Begleitung.

Für Ortsansässige ohne Übernachtung Fr. 1'050.00.

Du bist dabei?

Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter:

contact@ela-fora.ch

momentum.fuhrmann@gmail.com

www.el-a-fora.ch

PROGRAMM UND ORGANISATORISCHES

Ergebnisse & Wirkung

- Du fühlst dich klar, gestärkt und verbunden
- Du lernst neue Gewohnheiten zu integrieren
- Du findest dein Gleichgewicht zurück - im Kopf, im Körper und im Herzen

Körperbewusstsein & Gesundheit

- Erlebe das Essen nach Anthony William - Detox Ansätze
- Lerne was dein Darm alles kann und braucht und warum die Leber alles steuert
- Haltung & Bewegung verstehen, bei Bedarf Schmerztherapie
- Alltagsnahe Tipps für Ernährung, Beweglichkeit & Lebensfreude
- Übungen, die du sofort umsetzen kannst

Mentale Stärke

- Lerne kraftvolle mentale Impulse für deinen Alltag
- Lösung für Blockaden & kehre zurück zu deiner inneren Klarheit
- Entdecke, wie einfach Veränderung sein kann

Ein Ort zum Durchatmen und Auftanken

- Kraft tanken in der unberührten Natur von Graubünden
- Wellness, Schwimmbad, Sauna, Sonnenterrasse
- Barfuß in der Natur tanzen, Bäume umarmen
- Zeit für Dich, Zeit zum einfach SEIN
- Morgenroutine nach Anthony William's Gesundheitslehren
- Feinstes veganes Essen, sanft zur Leber und schwermetallausleitend

FRAGEN?

Ruf uns gerne an
Peggy:
Tel: +41 76 706 60 47

ELAfora:
Tel. +41 81 / 552 88 55

ANFAHRT

Ca. 2 Stunden
von Zürich und Luzern.
Ca. 3 Stunden
von Bern und Basel.

DETAILS ZUM SEMINARORT



Wo ist das ELAfora?

Unsere Location liegt im wunderschönen Salouf in Graubünden, eingebettet in den Naturpark ELA mit einer grossen Artenvielfalt an Schmetterlingen, einer ausgedehnten Wald- und Wiesenlandschaft, zahlreichen Wanderwegen und einem Wasserfall - quasi vor der Haustüre.



Was den Ort so besonders macht - einzigartigen Elementen ganz nah sein

Wasser

In der Nähe des ELAfora gibt es eine Urquelle, die nur so vor Energie sprudelt. Bade deine Füsse darin und tanke Kraft für deine Vorhaben, oder schöpfe Ideen und Inspiration für Kreatives mit deiner Gruppe oder deinen Gästen.

Licht

Zur Region Graubünden sagt man nicht umsonst, dass es die Region mit den meisten Sonnenstunden ist. Und nicht nur das! Das Licht um Salouf strahlt auf eine besondere Art und Weise. Erlebe es und lass dich berühren.

Lage

Salouf liegt am Fusse des Piz Toissa, einem uralten Vulkan, der vor einer Milliarde Jahren aktiv war und alles dort mit seiner Kraft speist. Herzliche Menschen und die mit Sgraffito-Kunst verzierten Gebäude zeichnen diesen Ort aus.

Natur

Entdecke die üppige Natur und Artenvielfalt im Naturpark ELA, der das ELAfora umgibt. Hier leben 1/3 aller in der Schweiz bekannten Schmetterlinge und Insekten. An jeder Ecke ein neues Geschöpf, welches im Einklang lebt und pure Leichtigkeit verströmt.

KONTAKT

ELAfora AG

Veia Pulens 15,
7462 Salouf (Surses)
Graubünden, Schweiz
Tel. +41 81 / 552 88 55

contact@ela-fora.ch
www.el-a-fora.ch



ANFAHRT

Ca. 2 Stunden
von Zürich und Luzern.
Ca. 3 Stunden
von Bern und Basel.