



FASTEN UND WANDERN

Entschleunigen, Entschlacken und Regenerieren durch Fasten und Wandern



WAS Fasten und Wandern

WER Heike A. Gödeke

WANN Sonntag, 18. Januar bis Samstag, 24. Januar 2026
Sonntag, 05. April bis Samstag, 11. April 2026
Sonntag, 04. Oktober bis Samstag, 10. Oktober 2026

WO Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.klosterilanz.ch

FASTEN UND WANDERN

Entschleunigen, Entschlacken und Regenerieren durch Fasten und Wandern



WAS Gönn dir eine Auszeit für Körper und Geist – mitten in der atemberaubenden Natur der Surselva mit ihrer faszinierenden Rheinschlucht. Erlebe jeden Tag entspannte Wanderungen und wohltuende Kneipp-Anwendungen, die deinen Körper ins Gleichgewicht bringen, deine Abwehrkräfte stärken und dein Wohlbefinden spürbar verbessern.

Du hast die Wahl zwischen zwei Fastenmethoden:

- Buchinger-Fasten – ausschließlich flüssige Nahrungszufuhr
- Basenfasten – „Genussfasten“ die Wacker-Methode mit 3x täglich basische Mahlzeiten

Ein ausgewähltes Programm aus Bewegung, Entspannung und fastenbegleitenden Anwendungen unterstützt die positive Wirkung des Fastens.

Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Informationen zu den Themen Fasten und Ernährung sowie eine Einführung in das Kneipp-Konzept – für ein einzigartiges Gesundheitserlebnis

WER Heike A. Gödeke, Fastenleiterin (AGL), Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA)

Zielpublikum: Fastenanfänger und Fastenerfahrene

WANN Sonntag, 18. Januar, 16.30 Uhr bis Samstag, 24. Januar 2026, 10 Uhr
Sonntag, 05. April, 16.30 Uhr bis Samstag, 11. April 2026, 10 Uhr
Sonntag, 04. Oktober 16.30 bis Samstag, 10. Oktober 2026, 10 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 370
Mindestens 8 Teilnehmende

WEITERES Bitte bei der Anmeldung angeben:
Fasten nach Dr. M. Buchinger / Dr. Lütznier oder Vegan-Basenfasten
3 basische Aufbau-tage im Anschluss zusätzlich buchbar