

# FASTEN UND WANDERN

Entschleunigen, entschlacken  
und regenerieren durch  
Fasten und Wandern



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, 5. April, 16.30 Uhr bis Samstag, 11. April 2026, 10 Uhr

Sonntag, 4. Oktober, 16.30 Uhr bis Samstag, 10. Oktober 2026, 10 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Wie viel

---

Kurs CHF 370

Mindestens 8 Teilnehmende

## Weiteres

---

Bitte bei der Anmeldung angeben: Fasten nach Dr. M. Buchinger / Dr. Lützner oder Vegan-Basenfasten. Basische Aufbau Tage sind im Anschluss zusätzlich buchbar.