

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 Aufbautage sind im Anschluss zusätzlich buchbar.