



FASTEN UND WANDERN

nach Dr. Buchinger / Dr. Lütznert und Vegan-Basenfasten



Begleitung

Bildung

Besinnung

- WAS** Fasten & Wandern
- WER** Heike A. Gödeke, Fastenleiterin (AGL)
- WANN** Sonntag, 19. Januar 2025 bis Samstag, 25. Januar 2025
Sonntag, 13. April 2025 bis Samstag, 19. April 2025
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

FASTEN UND WANDERN

Entschleunigen, Entschlacken und Regenerieren durch Fasten und Wandern



WAS Die positiven Effekte des Fastens wirken auf den gesamten Körper und ermöglichen auf natürliche Weise zum inneren Gleichgewicht zu finden. Tägliche Wanderungen durch die wunderschöne Region der Surselva mit ihrer faszinierenden Rheinschlucht und die verschiedenen Kneipp-Anwendungen unterstützen dabei diese Art der Selbstregulation. Hierdurch werden die Abwehrkräfte gestärkt, körperliches Wohlbefinden gesteigert und die individuelle Stressregulation nachhaltig verbessert. Während das Buchinger-Fasten ausschließlich auf eine flüssige Nahrungszufuhr setzt um eine Stoffwechselumstellung herbeizuführen werden beim Basenfasten lediglich alle sauer wirkenden Nahrungsmittel aus dem Speiseplan entnommen um den Säure-Basenhaushalt wieder in Balance zu bringen. Ein ausgewähltes Programm aus Bewegung, Entspannung und fastenbegleitenden Kneipp-Anwendungen unterstützen in dieser Woche die positiven Effekte des Fastens. Zusätzliche Informationen zu den Themen Fasten und Ernährung sowie eine Einführung in das Kneipp-Konzept runden diese Woche zu einem einzigartigen Gesundheitserlebnis ab.

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

Zielpublikum
Fastenanfänger und Fastenerfahrene

WANN Sonntag, 19. Jan. 2025, 16.30 Uhr bis Samstag, 25. Jan. 2025, 10 Uhr oder Sonntag, 13. April 2025, 16.30 Uhr bis Samstag, 19. April 2025, 10 Uhr
Anmeldung bis 30 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 350
Mindestens 8 Teilnehmende

WEITERES Bitte bei der Anmeldung angeben:
Fasten nach Dr. M. Buchinger / Dr. Lütznern oder Vegan-Basenfasten