

FASTEN & WANDERN FÜR FASTENANFÄNGER UND FASTENERFAHRENE

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



Begleitung

Bildung

Besinnung

- WAS** Fasten & Wandern
- WER** Heike A. Gödeke, Fastenleiterin (AGL)
- WANN** Sonntag, 29. Mai 2022 bis Samstag, 4. Juni 2022
Sonntag, 21. August 2022 bis Samstag, 27. August 2022
- WO** Haus der Begegnung, 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 Gönnen Sie sich eine Loslösung vom Alltag und erleben Sie, durch die Kombination aus Fasten und Wandern, wie Sie ganz natürlich Ihre Abwehrkräfte stärken können. Während Sie beim Buchinger-Fasten ganz bewusst und freiwillig auf feste Nahrung verzichten und somit eine Stoffwechselumschaltung von äusserer auf innere Ernährung herbeiführen, entziehen Sie beim Basenfasten lediglich alle sauer wirkenden Nahrungsmittel (Säurebildner) aus Ihrem Speiseplan um somit einen Entschlackungseffekt, Gewichtsreduktion sowie körperliche und seelische Ausgeglichenheit zu erzielen. Ein ausgewähltes Programm aus Bewegung und Entspannung mit täglich geführten Wanderungen in der herrlichen Wald- und Berglandschaft der wunderschönen Region der Surselva und ihrer faszinierenden Rheinschlucht unterstützen dabei die positiven Effekte des Fastens. Zusätzliche Informationen zu den Themen Fasten, Ernährung und einem natürlichen, gesunden Lebensstil nach Kneipp runden diese Seminarwoche zu einem einzigartigen Gesundheitserlebnis ab.

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

Zielpublikum
Fastenanfänger und Fastenerfahrene

WANN Sonntag, 29. Mai 2022, 16.30 Uhr bis Samstag, 4. Juni 2022, 10 Uhr oder Sonntag, 21. August 2022, 16.30 Uhr bis Samstag, 27. August 2022, 10 Uhr
Anmeldung bis 30 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 350
Zimmerpreise siehe Seite 70 oder hausderbegegnung.ch
Mindestens 8 Teilnehmende

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