

FASTEN & WANDERN FÜR FASTENANFÄNGER UND FASTENERFAHRENE

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

ILANZER DOMINIKANERINNEN
HAUS DER BEGEGNUNG



Begleitung

Bildung

Besinnung

- WAS** Fasten & Wandern
- WER** Heike A. Gödeke, Fastenleiterin (AGL)
- WANN** Sonntag, 21. Januar 2024 bis Samstag, 27. Januar 2024
Sonntag, 26. Mai 2024 bis Samstag, 1. Juni 2024
Sonntag, 8. Sept. 2024 bis Samstag, 14. Sept. 2024
- 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, 21. Jan. 2024, 16.30 Uhr bis Samstag, 27. Jan. 2024, 10 Uhr oder Sonntag, 26. Mai 2024, 16.30 Uhr bis Samstag, 1. Juni 2024, 10 Uhr oder Sonntag, 8. Sept. 2024, 16.30 Uhr bis Samstag, 14. Sept. 2024, 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. Lützner oder Vegan-Basenfasten