

Fasten & TrailRunning

Laufwochen



Geniesse deine Auszeit und lerne dich besser kennen!
Mit unserer FastenKur und aktiver Bewegung im Low-Bereich legst du eine solide Basis für die Zukunft – körperlich sowie mental. Unsere Region bietet ein optimales Terrain für unsere Longjogs.

TrailRunning-Laufwochen mit Beat Bachmann

(jeweils Samstag bis Samstag), ab CHF 829.–

Maximal 7 TeilnehmerInnen. Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

6 geführte Longjogs (12 – 18 km mit 100 – 1000 Höhenmetern), täglich, genügend Zeit für sich und die Erholung

- 27.04. – 04.05.2019
- 21.09. – 28.09.2019

Mehr Infos zum TrailRunning und Beat Bachmann unter:
www.trinkfasten.jimdo.com

Voraussetzungen

Gute Grundkondition, Trittsicherheit, Lauferfahrung, 90 Minuten Laufen am Stück

Individuelle FastenBasis-Wochen

ganztägig, jeweils Samstag bis Samstag, 19.01. – 30.11.2019

Mehr Infos zu den FastenBasis-Wochen sowie FastenPlus-Möglichkeiten im Kurhaus St. Otmar unter: www.trinkfasten.ch

Angebote / Optionen

- Einzel-/Doppelzimmer-Studios mit Berg- & Seesicht
- Sauna, Dampfbad, Schwimmbad, Fitnessraum, Finnenbahn
- Trainingstipps von Beat Bachmann
- Inputs für Entspannung & Regenerierung
- Fastenbegleitung
- Individuelle Massagen
- Kinesiologie- und Energiebehandlungen, Vitalstoffberatungen
- Colon-Hydro-Therapie (Darmbad)



Beat Bachmann

Seit ich regelmässig faste, laufe ich bewusster, ruhiger und erfolgreicher. Mit Trail-Running spüre ich mich und die Natur. Diese Freude und meine Erfolgsrezepte vermittele ich dir mit Begeisterung. Gerne begleite ich dich auf ausgewählten Trails in der Region Vierwaldstättersee.

Kurhaus St. Otmar, Otmarsan AG
Maya & Beat Bachmann-Krapf
Rigiblickstrasse 98, CH-6353 Weggis

Telefon +41 (0)41 390 30 01
E-Mail info@kurhaus-st-otmar.ch
Internet www.kurhaus-st-otmar.ch