

Wochenkurse & Aktivitäten

Programm 2017



Fasten. Gesundheit. Auszeit.

Profitieren Sie von unseren Wochenkursen & Aktivitäten zusammen mit Ihrer persönlichen Fasten-Auszeit bei uns.

Wohltuend, erholend, bewegend, inspirierend, lehrreich, entschleunigend ... zum Wohle Ihrer Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen viel Spass und Freude mit unseren Wochenkursen & Aktivitäten – herzlich willkommen im Kurhaus St. Otmar.

Familie Maya & Beat Bachmann-Krapf mit KursleiterInnen

Maya Bachmann *Beat Bachmann*

KursleiterInnen



Maya
Bachmann



Beat
Bachmann



Marianne
Camenzind



Elke
Forrer-Engler



Susi
Harms



Guido
Heuberger



Maria
Regli



Hansruedi
Zimmermann

Auch externe Gäste sind herzlich eingeladen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann buchen Sie Ihren Kursplatz frühzeitig! Wir bitten um Anmeldung.

Sie finden unsere Kurs-Detailinformationen sowie alle weiteren Angebote auch im Internet unter: www.kurhaus-st-otmar.ch

Änderungen vorbehalten. Sämtliche Preisangaben exklusive Übernachtungen.

Fasten & Wohlfühlen & Verwöhnen

CHF 295.00

Geniessen Sie beim aktiven Fasten ausleitende Wickel, kreislaufanregende Anwendungen, wohltuende Hautpflege, herrlich mundende Säfte und eine entspannte Atmosphäre.

Daten: 28.1. – 4.2. / 4.3. – 11.3. / 24.6. – 1.7. / 25.11. – 2.12.

Maya Bachmann-Krapf

Fasten & Leberreinigung

CHF 395.00

Die Leber – die Mutter aller Organe! Wenn wir wirklich wüssten, wie wichtig die Leber für unsere Gesundheit ist, würden wir ihrer Pflege sicherlich viel mehr Beachtung schenken. Auch Allergien, Verdauungsprobleme und Verstopfung, Rheuma, Arthritis und andere Krankheiten ergeben den Beweis, dass die Lebertätigkeit nicht optimal ist. Erfahren Sie, wie wohltuend sich eine Leberreinigung anfühlt.

Daten: 20.5. – 27.5. / 21.10. – 28.10.

Maya Bachmann-Krapf

Fasten & Winterwandern

CHF 395.00

Sie fasten aktiv in der Winterzeit – mit viel Bewegung und bewusster Entspannung. Auf den täglich geführten Wanderungen zeigen wir Ihnen die schönsten Ecken in der Region Vierwaldstättersee. Durch die Aktivitäten unterstützen Sie zudem Ihren Stoffwechsel.

Datum: 11.2. – 18.2.

Beat Bachmann

Fasten & Wandern

CHF 350.00

Sie fasten aktiv – mit viel Bewegung und bewusster Entspannung. Tägliche Wanderungen lassen Sie die Region um den Vierwaldstättersee erleben und unterstützen zudem Ihren Stoffwechsel.

Daten: 8.4. – 15.4. / 22.4. – 29.4. / 2.9. – 9.9. / 7.10. – 14.10.

Beat Bachmann

Trail Running mit Trinkfasten

CHF 395.00

«Fit mit Trinkfasten» – unser Motto für persönliche und sportliche Höchstleistungen. Wir trainieren täglich in der Gruppe und bewegen uns in der Natur mit viel Spass. Mit Trinkfasten und aktiver Bewegung im Low-Bereich (aerober Puls) befreien wir unseren Körper und legen damit eine solide Basis für die Zukunft – körperlich sowie mental.

Daten: 25.3. – 1.4. / 6.5. – 13.5. / 23.9. – 30.9.

Beat Bachmann

Fasten & Sportlich aktiv

CHF 395.00

Erfahren Sie diverse sportliche Aktivitäten in der Gruppe kombiniert mit Trinkfasten. Mit einem täglichen Programm erleben Sie die Region Vierwaldstättersee und unterstützen dabei Ihren Stoffwechsel optimal.

Datum: 8.7. – 15.7.

Beat Bachmann

Fasten & Regenerieren

CHF 395.00

Entschleunigen, ausspannen, auftanken – optimal regenerieren mit Trinkfasten – frische Säfte inklusive! Aktivpersonen in Beruf & Sport erholen sich mit einfachen, wirkungsvollen Fussbädern, Wickeln und Massagen vom Alltag und tanken damit neuen Power für die Zukunft.

Datum: 11.11. – 18.11.

Maya & Beat Bachmann-Krapf

ICH bin ICH. Starkes Selbstbewusstsein mit Kinesiologie CHF 320.00

Eine Woche Seelenbalsam zur Pflege der Lebensfreude erwartet Sie! Gemeinsam gehen wir den Fragen nach: Wo stehe ich in meinem Leben? Was möchte ich jetzt verabschieden? Wie verstärke ich meine Entschlossenheit zum Positiven? Mit Kinesiologie, Seelenbilder, Musik und Bewegung laden wir neue Leichtigkeit in unser Leben ein.

Daten: 18.11. – 25.11.

Marianne Camenzind

Neu: Fasten mit & fürs Herz CHF 240.00

Wussten Sie, dass Herz-Kreislaufkrankungen noch immer Todesursache Nr. 1 in der Schweiz ist? Lernen Sie die wichtigsten Faktoren für ein vitales Herz kennen, damit es noch lange glücklich schlägt.

Daten: 3.6. – 10.6.

Marianne Camenzind

Yoga – Energietraining (4 Abende) CHF 160.00

Yoga unterstützt den Entgiftungsprozess des Körpers. Die meditativen Übungen können Ihnen dabei helfen, Stress und Spannung loszulassen und Ihre innere Balance wiederzufinden.

Daten: 13.5. – 20.5. / 14.10. – 21.10.

Elke Forrer-Engler

Trinkfasten & Spiritualmove CHF 320.00

Wir steigen aus dem Dichtstress des Alltags aus und holen uns zurück ins «Hier und Jetzt». Körperübungen und Meditationen entspannen uns. Wir verbinden Laufen und Meditation und werden achtsamer auf der körperlichen, geistigen sowie der seelischen Ebene.

Datum: 1.4. – 8.4.

Maria Regli

Trinkfasten & Flow~Motion CHF 290.00

Die Bewegungssequenzen von Kräftigung und Dehnung mit fließenden Übergängen bringen Stärkung, Geschmeidigkeit, Entspannung und Wohlfühl (kein Hüpfen, kein Ausdauertraining).

Datum: 17.6. – 24.6.

Susi Harms

Neu: Faszination Massage CHF 320.00

Entspannung für Körper und Geist. Massagen sind eine der schönsten manuellen Therapien zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Einfach und effektiv für den Hausgebrauch.

Daten: 4.2. – 11.2. / 4.11. – 11.11.

Hansruedi Zimmermann

Neu: QiGong & Meditation mit Trinkfasten CHF 240.00

Eine wunderbare Art QiGong & Meditation neben dem Fasten zu üben, respektive zu vertiefen. Lernen Sie das Qi zu stärken und den Fluss des Qi mit verschiedenen Übungen zu harmonisieren.

Daten: 9.9. – 16.9.

Guido Heuberger



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