



Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

FastenPlus Kurswochen

Programm 2018



Fasten. Gesundheit. Auszeit.

Erleben Sie bei uns Ihre einzigartige und persönliche Auszeit. Profitieren Sie zusätzlich zu den beliebten «Fasten Basiswochen» von unseren «FastenPlus Kurswochen». Spannende und interessante Programme, die zudem Erholung, Bewegung, Wohltat, Entschleunigung, Inspiration, Abwechslung und Vieles mehr bieten.

Gerne begleiten wir Sie dabei.

Familie Maya & Beat Bachmann-Krapf mit KursleiterInnen

Maya Bachmann *Beat Bachmann*

KursleiterInnen



Maya
Bachmann



Beat
Bachmann



Marianne
Camenzind



Elke
Forrer-Engler



Tanja
von Dinkelage



Maria
Regli



Hansruedi
Zimmermann

**Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann buchen Sie Ihren Kursplatz frühzeitig!
Wir bitten um Anmeldung.**

Detailinformationen zu unseren «FastenPlus Kurswochen» sowie alle weiteren Angebote finden Sie 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: 27.1. – 3.2. / 23.6. – 30.6. / 18.8. – 25.8.

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: 24.3. – 31.3. / 20.10. – 27.10.

Maya Bachmann-Krapf

Neu: Fasten & Wickel zum Ausleiten

CHF 240.00

Wickel und Kompressen können unser Wohlbefinden steigern, der Gesundheitsförderung dienen und helfen, sich zu entspannen und sich dem Alltagsstress zu entziehen. Eine natürliche und sanfte Ausleitungsmethode.

Daten: 24.2. – 3.3. / 24.11. – 1.12.

Maya Bachmann-Krapf

Fasten & Winterwandern

CHF 350.00

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: 10.2. – 17.2.

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: 14.4. – 21.4. / 28.4. – 5.5. / 1.9. – 8.9. / 6.10. – 13.10.

Beat Bachmann

Neu: Fasten & Wandern Plus

CHF 425.00

Sie fasten und geniessen sechs Etappenwanderungen in der Region Vierwaldstättersee. Diese Wanderwoche ist für Personen konzipiert, die gerne täglich bis zu sechs Stunden wandern und dabei Ihre Fastenwoche mit viel frischer Luft erleben möchten.

Daten: 8.9. – 15.9.

Beat Bachmann

Fasten & Trail Running Laufwochen

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: 12.5. – 19.5. / 26.5. – 2.6. / 22.9. – 29.9.

Beat Bachmann

Fasten & Sportlich aktiv

CHF 350.00

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: 7.7. – 14.7.

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: 10.11. – 17.11.

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: 17.11. – 24.11.

Marianne Camenzind

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: 2.6. – 9.6.

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: 9.6. – 16.6. / 13.10. – 20.10.

Elke Forrer-Engler

Trinkfasten & Spiritualmove

CHF 320.00

Spiritualmove ist ein Bewegungskonzept, das Bewegung mit Meditation verbindet. Bausteine dazu bilden die Achtsamkeitsmeditation «MBSR», Erkenntnisse aus der christlich mystischen Spiritualität, der Bioenergetik sowie der tibetischen Running- und Walkingtechnik «Gang Gyok». Ebenso dazu gehören die «Fünf Elemente Übungen» des tibetischen Heilyoga «Lu Jong» sowie Morgen- und Abendmeditationen.

Datum: 17.3. – 24.3.

Maria Regli

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: 3.2. – 10.2. / 3.11. – 10.11.

Hansruedi Zimmermann

Neu: Medizinisches Achtsamkeits- & Entspannungstraining mit Fasten

CHF 390.00

Lernen Sie, sich selbst in den hoch regenerativen Medizinischen Entspannungszustand zu versetzen um Stress gezielter abbauen zu können. Ein praktisches, bewusstes und tiefgehendes Entspannungstraining unterstützt Ihre Fastenzeit.

Daten: 19.5. – 26.5. / 15.9. – 22.9.

Tanja von Dincklage



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