



Fasten & Regenerieren mit Maya & Beat Bachmann-Krapf

Allgemeines:

Entschleunigen, ausspannen, auftanken – optimal regenerieren mit Trinkfasten – frische Säfte inklusive! Aktivpersonen in Beruf & Sport erholen sich mit einfachen, wirkungsvollen Fussbädern, Wickel und Massagen vom Alltag und tanken damit neuen Power für die Zukunft. Wie wär's mit einem „Ölwechsel am eigenen Körper“?

Das erwartet Sie in der **Regenerationswoche**:

- Wir begleiten Sie persönlich durch die ganze Woche
- täglich genussvolle Frisch- und wirkungsvolle Pflanzensäfte
- wohltuende Leberwickel & Fussbäder
- sportliche Aktivitäten in unserer herrlichen Umgebung (z.B. Wanderung, Fitness im Wald etc.)
- Massagen & Anwendungen bei unseren Fachpersonen vor Ort
- Sauna & Dampfbad geniessen
- Aktiv im Schwimmbad & Fitnessraum
- Gymnastik

Folgende Leistungen sind, **zusätzlich** zu unserem üblichen Angebot, eingeschlossen:

- Tägl. Aktivprogramm nach Ansage
- 2 Dampfbäder
- 1 Massage (50min) nach Wahl
- Sauna zur freien Verfügung
- 3 Leberwickel
- 2 begleitete sportliche Aktivitäten (z.B. Wanderung, Fitness im Wald etc.)
- 3 Fussbäder
- alle Säfte und Getränke, welche wir in der Gruppe geniessen

Programm & Details:

Begrüssung:	Samstag, 18.00 Uhr
Programm:	Sonntag bis Freitag, vormittags, nachmittags oder abends
Abreise:	Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen:	bequeme, lockere Kleidung, Wander-/Laufschuhe, eine Check-Liste wird mit der Bestätigung verschickt.

Preise pro Person / Datum:

CHF 395.00, zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmer, evtl. Mietartikel, ÖV-Tickets
Wochenkurs

- 10.11. – 17.11.2018

Kursdurchführung ab 4 Personen. Maximale Teilnehmer/Innenzahl: 12 Personen
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis Woche findet statt.