



Fasten & Wandern mit Beat Bachmann-Krapf

Allgemeines:

Sie fasten aktiv – mit viel Bewegung und bewusster Entspannung. Tägliche Wanderungen lassen Sie die Region um den Vierwaldstättersee erleben und unterstützen zudem Ihren Stoffwechsel. Des weiteren haben Sie genügend Zeit für sich, um zu entspannen, zu massieren, zu diskutieren, zu saunieren oder einfach zu geniessen!

In einer solchen Woche erleben Sie zudem:

- Entschlackung und Entgiftung von Körper, Geist und Seele
- Aktivierung des Kreislaufes, bessere Durchblutung und Atmung
- Entspannung vom Alltagsstress

Programm & Details:

Begrüssung:	Samstag, 18.00 Uhr
Zeiten:	Sonntag – Freitag, 2.5 – 3.5 Stunden
Abreise:	Samstag, ca. 9.00 Uhr
Mitbringen:	bequeme, lockere Kleidung, gute Wanderschuhe, Regenschutz, Rucksack, Sonnenschutz für Kopf, Augen, Haut, evtl. Trink-/Thermosflasche für unterwegs, persönliche Utensilien, Wecker, SwissPass (½-Tax-/GA)
Voraussetzung:	Kondition für 3 – 4 Stunden Wanderzeit täglich auf Wanderwegen

Preise pro Person / Datum:

CHF 350.00
Kurswoche, zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmer, ÖV-Tickets

- 13.04. – 20.04.2019
- 11.05. – 18.05.2019
- 31.08. – 07.09.2019
- 05.10. – 12.10.2019

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

Die FastenBasis Woche findet statt.