



Fasten & Winterwandern mit Beat Bachmann-Krapf

Allgemeines:

Verschneite Wälder, top präparierte Wanderwege, unberührte Schneelandschaften, frische Winterluft – dies geniessen Sie zusammen mit der Trinkfastengruppe. Täglich bewegen Sie sich auf Schnee und bringen damit Ihren Körper nachhaltig in Schwung. Wärmende Tees, frisch zubereitete Säfte verbunden mit optional wohltuenden Massagen und Saunagängen runden Ihre Erholungstage bei uns im Haus ab.

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
- Aktiv auf Schnee

Programm & Details:

Begrüssung:	Samstag, 18.00 Uhr
Zeiten:	Sonntag – Freitag, 2.5 – 3.5 Stunden
Abreise:	Samstag, ca. 9.00 Uhr
Mitbringen:	bequeme Wanderbekleidung, Sportkleider, Funktionsunterwäsche, Ohrenmütze, Handschuhe, gute Wanderschuhe, Regenschutz, Rucksack, Sonnenschutz für Kopf, Augen, Haut, Trink-/Thermosflasche für unterwegs, persönliche Utensilien, SwissPass (1/2-Tax-/GA), *eigene Schneeschuhe und Wanderstöcke *Miete vor Ort möglich, nach vorgängiger Anmeldung
Voraussetzung:	Kondition für 3 – 4 Stunden Wanderzeit täglich auf Wanderwegen

Preise pro Person / Datum:

CHF 350.00

Wochenkurs, zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmer, Mietartikel, ÖV-Tickets

- 09.02. – 16.02.2019

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

Die FastenBasis Woche findet statt.