

## Fasten. Gesundheit. Auszeit.

### Fasten & Wandern Plus mit Beat Bachmann-Krapf

#### Allgemeines:

---

Geniessen Sie Ihre Fastenwoche mit gleichgesinnten auf Wanderwegen in der Region Vierwaldstättersee. Sechs Etappenwanderungen geben den «roten Faden» und machen somit die Fasten & Wandern Woche Plus zum Erlebnis. Sie übernachten jeweils in Weggis im Kurhaus St. Otmar. Am Abend stehen Ihnen Sauna, Dampfbad, Schwimmbad und Massage/Therapieangebote zur Verfügung.

Die An- und Rückreise zu den Wanderetappen erfolgt mit ÖV (Bus, Schiff, Zug) oder mit einem Kleinbus. Diese Wanderwoche ist für Personen konzipiert, die gerne täglich mehrere Stunden wandern und dabei Ihre Fastenwoche mit viel frischer Luft erleben möchten.

#### 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
- Regenerative Anwendungen
- Feine Säfte & Getränke zur Fastenunterstützung
- Tipps & Tricks beim Fasten & Wandern

#### Programm & Details:

---

<b>Begrüssung:</b>	Samstag, 18.00 Uhr
<b>Wanderzeiten:</b>	Sonntag – Freitag, 4 – 6 Stunden
<b>Abreise:</b>	Samstag, ca. 9.00 Uhr
<b>Mitbringen:</b>	bequeme, lockere Kleidung, gute & eingelaufene Wanderschuhe, Regenschutz, Rucksack, Sonnenschutz für Kopf, Augen, Haut, Trink-/Thermosflasche für unterwegs, persönliche Utensilien, Wecker, SwissPass (½-Tax/GA)
<b>Voraussetzung:</b>	Wandergewohnt mit guter Ausdauer und Kondition für Tageswanderungen bis zu 6 Stunden Marschzeit.

#### Preise pro Person / Datum:

---

CHF 425.00  
Kurswoche, zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmer & ÖV-Tickets

- 07.09. – 14.09.2019

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

Die FastenBasis-Woche findet statt.