

## Fasten. Gesundheit. Auszeit.

### Fasten & Wandern Plus mit Beat Bachmann

#### 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, Bahn, Schiff, Zug, Taxiboot) 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.

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

- 6 geführte Etappenwanderungen in der Region Vierwaldstättersee
- Basische Regenerierung mit Fussbädern
- täglich frische Säfte

#### Programm & Details:

<b>Begrüssung:</b>	Samstag, 18.00 Uhr
<b>Wanderzeiten:</b>	Sonntag – Freitag, 4 – 5 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 5 Stunden Marschzeit.

#### Preise pro Person / Datum:

CHF 450.00  
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio & ÖV-Tickets

- 10.05. – 17.05.2025
- 06.09. – 13.09.2025

Kursdurchführung ab 4 Personen. Maximale Teilnehmer\*innenzahl: 7 Personen  
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.