

## Fasten. Gesundheit. Auszeit.

### Fasten & Winterwandern mit Beat Bachmann

#### 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 zubereitet Säfte verbunden mit optional wohltuenden Massagen und Saunagängen runden Ihre Erholungstage bei uns im Haus ab.

Die Wanderungen finden je nach Wetter und Verhältnissen direkt ab dem Kurhaus St. Otmar oder in der Region Vierwaldstättersee statt. Zu den Wanderorten reisen wir mit ÖV (Bus, Bahn, Schiff, Zug) oder fahren bequem mit einem Kleinbus.

Diese Winterwanderwoche ist für Personen konzipiert, die gerne täglich gemütlich im Fastentempo wandern und dabei Ihre Fastenwoche mit viel frischer Luft erleben möchten. Lassen es die Schneesverhältnisse zu, werden auch Schneeschuhwanderungen gemacht.

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

- 6 geführte Wanderungen und/oder Schneeschuhwanderungen in der Region Vierwaldstättersee
- Basische Regenerierung mit Fussbädern
- täglich frische Säfte

#### Programm & Details:

---

<b>Begrüssung:</b>	Samstag, 18.00 Uhr
<b>Zeiten:</b>	Sonntag – Freitag, 2.5 – 3.5 Stunden
<b>Abreise:</b>	Samstag, ca. 9.00 Uhr
<b>Mitbringen:</b>	bequeme Wanderbekleidung, Sportkleider, Funktionsunterwäsche, Ohrenmütze, Handschuhe, gute Wanderschuhe, Regenschutz, Rucksack, Sonnenschutz für Kopf, Augen, Haut, Trink-/Thermosflasche für unterwegs, persönliche Utensilien, SwissPass (½-Tax-/GA), *eigene Schneeschuhe und Wanderstöcke *Miete vor Ort möglich, nach vorgängiger Anmeldung
<b>Voraussetzung:</b>	Kondition für 2.5 – 3.5 Stunden Wanderzeit täglich auf Wanderwegen

#### Preise pro Person / Datum:

---

CHF 380.00  
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio, Mietartikel, ÖV-Tickets

- 25.01. – 01.02.2025

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

Die FastenBasis-Woche findet statt.