

## Fasten. Gesundheit. Auszeit.

### Fasten mit Yoga-Therapie & Wandern

mit Yvonne Zürcher, Yoga-Therapeutin IKT & Beat Bachmann

#### Allgemeines:

---

«Fasten mit Yoga-Therapie am Abend sowie Genusswanderungen in der Region Vierwaldstättersee»

Die Yogalektionen sind therapeutisch auf den Fastenprozess ausgelegt. Sie unterstützen damit Ihren Fastenstoffwechsel optimal. Auf den Genusswanderungen lernen Sie die Umgebung rund um Weggis kennen. Mit frischer Luft und Bewegung unter Gleichgesinnten aktivieren Sie zudem Ihren Kreislauf und halten Ihren Bewegungsapparat in Schwung.

Geniessen Sie nebst Yogalektionen & Wanderungen genügend Zeit für Ihr persönliches Programm. Es bietet Raum für Massagen, Saunagänge, Lesen oder das Nichtstun.

Für die Yogalektionen brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Die Kursleiterin passt die Intensität den einzelnen Teilnehmenden an. Die Wanderungen dauern jeweils 2.5 – 3.5 Stunden. Dafür bringen Sie die nötige Kondition mit. Das Programm und die Wanderungen sind auf die Wetterbedingungen abgestimmt. Die Wanderungen finden in der näheren Umgebung statt. Zu den Wanderorten fahren wir entweder mit den ÖV oder wir starten direkt in Weggis.

Folgende Leistungen sind, **zusätzlich** zum FastenBasis-Angebot, eingeschlossen:

- 3 Yogalektionen à 1.5 Stunden
- 2 geführte Wanderungen zwischen 2.5 bis maximal 3.5 Stunden

#### Programm & Details:

---

<b>Begrüssung:</b>	Samstag, 18.00 Uhr (Start der FastenBasis-Woche)
<b>FastenPlus-Zeiten*:</b>	Sonntag, Montag, Mittwoch: Yoga-Therapie 18:30 – 20:00 Uhr Dienstag, Donnerstag: Wandern: ab 10:00 Uhr
<small>*Änderungen vorbehalten</small>	
<b>Abreise:</b>	Samstag, ca. 9.00 Uhr
<b>Mitbringen:</b>	bequeme Sport- & Wanderbekleidung, Funktionsunterwäsche, Ohrenmütze, Handschuhe, gute Wanderschuhe, Regenschutz, Rucksack, Sonnenschutz für Kopf, Augen, Haut, Trink-/Thermosflasche für unterwegs, persönliche Utensilien, SwissPass (½-Tax-/GA),

<b>Voraussetzung:</b>	Kondition für 2.5 – 3.5 Stunden Wanderzeit
<b>Vorbereitung:</b>	ca. 2 Wochen vor der FastenPlus-Kurswoche erhalten Sie eine Info-Mail

#### Preise pro Person / Datum:

---

CHF 360.00  
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio, ÖV-Tickets

- 15.03. – 22.03.2025
- 16.08. – 23.08.2025

Kursdurchführung ab 4 Personen. Maximale Teilnehmer\*innenzahl: 10 Personen  
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.