

## Fasten. Gesundheit. Auszeit.

### Fasten & Wandern mit Beat Bachmann

#### Allgemeines:

---

Sie fasten aktiv – mit viel Bewegung und bewusster Entspannung. Mit täglichen Wanderungen erleben Sie die Region Vierwaldstättersee und unterstützen zudem Ihren Stoffwechsel. Des Weiteren haben Sie täglich genügend Zeit für sich, um zu entspannen, zu massieren, zu diskutieren, zu saunieren oder einfach zu geniessen!

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 Wanderwoche ist für Personen konzipiert, die gerne täglich gemütlich im Fastentempo wandern und dabei Ihre Fastenwoche mit viel frischer Luft erleben möchten. Diese FastenPlus-Kurswoche ist ein Klassiker unter den Bewegungswochen!

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

- 6 geführte Wanderungen 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, lockere Kleidung, gute Wanderschuhe, Regenschutz, Rucksack, Sonnenschutz für Kopf, Augen, Haut, evtl. Trink-/Thermosflasche für unterwegs, persönliche Utensilien, Wecker, SwissPass (½-Tax-/GA)
<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, ÖV-Tickets

- 18.04. – 25.04.2026
- 09.05. – 16.05.2026
- 29.08. – 05.09.2026
- 26.09. – 03.10.2026

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

Die FastenBasis-Woche findet statt.