

## Fasten. Gesundheit. Auszeit.

### Fasten mit Suppen mit Maya Bachmann

#### Allgemeines:

---

Das Suppenfasten bietet Ihrem Körper eine schonende und sanfte Art und Weise des Fastens.

Sie werden während dieser Fastenzeit zusätzlich mit leckeren Getreide-, Frucht- oder Gemüsesuppen verwöhnt. Diese versorgen Sie regelmässig mit Energie, sodass kaum eine Unterzuckerung noch ein Kreislaufabfall entstehen kann.

Die abgestimmten Suppen entlasten den gesamten Darmtrakt, der Stoffwechsel wird optimal entsäuert und die Fettverbrennung natürlich angekurbelt. Die ballaststoffreiche Fastenart erhöht die Geschwindigkeit und Leistungsfähigkeit des Verdauungssystems. So hilft sie den Organen, den Körper von inneren und externen Schadstoffen zu reinigen.

Zusätzliche Fussbäder und Massagen nach Wahl tragen zu Ihrem Wohlbefinden bei und runden das Programm ab.

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

- morgens und abends Suppe
- drei Fussbäder zur Entsäuerung und Entspannung
- zwei Massagen nach Wahl (50min)

#### Programm & Details:

---

<b>Begrüssung:</b>	Samstag, 18.00 Uhr
<b>Programm:</b>	Sonntag bis Freitag, morgens/abends Suppe
<b>Abreise:</b>	Samstag, ca. 09.00 Uhr
<b>Mitbringen:</b>	bequeme, lockere Kleidung

#### Preise pro Person:

---

CHF 425.00  
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 30.01. – 06.02.2027
- 20.11. – 27.11.2027

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

Die FastenBasis-Woche findet statt.