

FastenPlus-Kurswochen

Programm 2020



FastenPlus-Kurswochen

Ihre Fasten-Auszeit mit Mehrwert

Darf es ein bisschen mehr sein? Sie wählen aus verschiedenen Kurswochen das für Sie passende. Wie wäre es mit einer Fasten & Achtsamkeitswoche? Oder steht bei Ihnen eine Veränderung an und Sie wollen die Zeit bei uns Ihren Visionen widmen? Auch dafür haben wir ein spezielles Angebot. Wonach Ihnen auch ist – Sie wählen.

Dürfen wir Sie bei der Wahl unterstützen? Dann rufen Sie uns an – 041 390 30 01. Wir freuen uns.



Familie Maya & Beat Bachmann
mit KursleiterInnen

Maya Bachmann *Beat Bachmann*

Kursleiterinnen



Marianne
Camenzind



Elke
Forrer-Engler



Maria
Regli



Monika
Keller

Sämtliche Detailinformationen zu unseren FastenPlus-Kurswochen sowie alle weiteren Angebote sind auf unserer Webseite www.kurhaus-st-otmar.ch aufgeschaltet.

Wir bitten um Anmeldung.

Änderungen vorbehalten. Sämtliche Preisangaben exklusive Übernachtungen.

NEU: Fasten mit Suppen

CHF 395.00

Eine schonende und sanfte Fastenart. Geniessen Sie während Ihrer Fastenzeit leckere Getreide-, Frucht- oder Gemüsesuppen. Sie kurbeln den Stoffwechsel an und helfen den Organen, den Körper von inneren und externen Schadstoffen zu cleansen. Dazu runden zusätzliche Bewegungseinheiten das Programm ab.

Daten: 25.1. – 1.2. / 29.2. – 7.3. / 21.11. – 28.11.

Maya Bachmann

Fasten & Leberreinigung

CHF 395.00

Die Leber – die Mutter aller Organe! Wenn wir wirklich wüssten, wie wichtig die Leber für unsere Gesundheit ist, würden wir ihrer Pflege sicherlich viel mehr Beachtung schenken. Auch Allergien, Verdauungsprobleme und Verstopfung, Rheuma, Arthritis und andere Krankheiten ergeben den Beweis, dass die Lebertätigkeit nicht optimal ist. Erfahren Sie, wie wohltuend sich eine Leberreinigung anfühlt.

Daten: 14.3. – 21.3. / 17.10. – 24.10.

Maya Bachmann

Fasten & Wickel zum Ausleiten

CHF 380.00

Wickel und Kompressen können unser Wohlbefinden steigern, der Gesundheitsförderung dienen und helfen, sich zu entspannen und sich dem Alltagsstress zu entziehen. Eine natürliche und sanfte Ausleitungsmethode.

Daten: 13.6. – 20.6.

Maya Bachmann

Fasten & Winterwandern

CHF 350.00

Sie fasten aktiv in der Winterzeit – mit viel Bewegung und bewusster Entspannung. Auf den täglich geführten Wanderungen zeigen wir Ihnen die schönsten Ecken in der Region Vierwaldstättersee. Durch die Aktivitäten unterstützen Sie zudem Ihren Stoffwechsel.

Datum: 8.2. – 15.2.

Beat Bachmann

Fasten & Wandern

CHF 350.00

Sie fasten aktiv – mit viel Bewegung und bewusster Entspannung. Tägliche Wanderungen lassen Sie die Region um den Vierwaldstättersee erleben und unterstützen zudem Ihren Stoffwechsel.

Daten: 4.4. – 11.4. / 25.4. – 2.5. / 9.5. – 16.5. / 29.8. – 5.9. / 3.10. – 10.10.

Beat Bachmann

Fasten & Wandern Plus

CHF 425.00

Sie fasten und geniessen sechs Etappenwanderungen in der Region Vierwaldstättersee. Diese Wanderwoche ist für Personen konzipiert, die gerne täglich bis zu sechs Stunden wandern und dabei Ihre Fastenwoche mit viel frischer Luft erleben möchten.

Daten: 5.9. – 12.9.

Beat Bachmann

Fasten & TrailRunning Laufwochen

CHF 395.00

«Fit mit Trinkfasten» – unser Motto für persönliche und sportliche Höchstleistungen. Wir trainieren täglich in der Gruppe und bewegen uns in der Natur mit viel Spass. Mit Trinkfasten und aktiver Bewegung im Low-Bereich (aerober Puls) befreien wir unseren Körper und legen damit eine solide Basis für die Zukunft – körperlich sowie mental.

Daten: 28.3. – 4.4.

Beat Bachmann

Fasten & sportlich aktiv

CHF 350.00

Erfahren Sie diverse sportliche Aktivitäten in der Gruppe kombiniert mit Trinkfasten. Mit einem täglichen Programm erleben Sie die Region Vierwaldstättersee und unterstützen dabei Ihren Stoffwechsel optimal.

Datum: 4.7. – 11.7.

Beat Bachmann

Fasten & Regenerieren

CHF 395.00

Entschleunigen, aus- & entspannen, auftanken – optimal regenerieren mit Trinkfasten – frische Säfte inklusive! Aktivpersonen in Beruf & Sport erholen sich mit einfachem, wirkungsvollem Fussbad, Meditationen und Massagen vom Alltag und tanken damit neuen Power für die Zukunft.

Datum: 7.11. – 14.11.

Maya & Beat Bachmann

NEU: Fasten & Achtsam sein – im Hier und Jetzt! (3x 2 Std.)

CHF 240.00

Innehalten. Wahrnehmen, was jetzt ist. Bedürfnisse spüren. Mit allen Sinnen die Welt erfahren. Nur im Hier und Jetzt haben wir Zugang zu unserem vollen Kraftpotential, woraus wir neue Energie und Gelassenheit schöpfen können. Runterfahren. Den Moment geniessen. Entspannen. Inneren Frieden finden. Sich wieder neu am Leben freuen.

Daten: 15.2. – 22.2. / 11.4. – 18.4. / 12.9. – 19.9. / 31.10. – 7.11.

Marianne Camenzind

NEU: Fasten & Chakra-Energie stärken

CHF 450.00

Wie funktionieren unsere 7 Energiezentren und welchen Einfluss haben sie auf Organe, Gefühle und Fähigkeiten? Wer dies weiss, kann mit einfachen Werkzeugen seine Energiezentren aktivieren und stärken. Dann können wir aus dem Vollen schöpfen und das Leben geniessen – damit Gesundheit zur Freude wird!

Datum: 6.6. – 13.6.

Marianne Camenzind

Yoga – Energietraining (4 Abende)

CHF 160.00

Yoga unterstützt den Entgiftungsprozess des Körpers. Die meditativen Übungen können Ihnen dabei helfen, Stress und Spannung loszulassen und Ihre innere Balance wiederzufinden.

Daten: 20.6. – 27.6. / 19.9. – 26.9. / 24.10. – 31.10.

Elke Forrer-Engler

Fasten & Lu Jong Yoga (Tibetischer Heilyoga)

CHF 350.00

«Lu Jong» ist die älteste bekannte Form von Yoga und stammt aus der tibetisch-buddhistischen Kultur. Die Übungen sind einfach und für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen geeignet.

Datum: 21.3. – 28.3.

Maria Regli

Fasten- & Visionswoche – Mit MY VISION Ihre Zukunft erschaffen

CHF 450.00

Wollen Sie etwas verändern oder erreichen oder ganz einfach mehr Zufriedenheit erlangen? Dann ist die Fasten- & Visionswoche passend für Sie! Entdecken Sie Ihre Ziele und lernen Sie den Fokus darauf zu richten. Machen Sie einen «Restart» für Body & Mind in herrlicher Umgebung.

Daten: 18.4. – 25.4. / 10.10. – 17.10.

Monika Keller



Kurhaus St. Otmar, Otmarsan AG
Maya & Beat Bachmann
Rigiblickstrasse 98, CH-6353 Weggis

Telefon +41 (0)41 390 30 01
E-Mail info@kurhaus-st-otmar.ch
Internet www.kurhaus-st-otmar.ch