

## Fasten. Gesundheit. Auszeit.

### Fasten & sportlich aktiv mit Beat Bachmann

#### Allgemeines:

---

Die Region Vierwaldstättersee bietet unzählige Möglichkeiten für erlebnisreiche und sportlich aktive Ferientage. Während der persönlich begleiteten FastenKur werden Sie täglich in der Region Vierwaldstättersee in Bewegung sein. Wir unternehmen gemeinsame Aktivitäten wie Fitness im Wald, Wandern, Nordic Walken, E-Biken oder Kajaken. Die Sportarten sprechen wir gemeinsam in der Gruppe ab.

Diese FastenPlus-Kurswoche ist für Personen, welche sich gerne an der frischen Luft, in der Natur bewegen. Abwechslung pur - täglich eine neue Sportart bringt Sie zusammen mit Trinkfasten nachhaltig in Schwung - Sie werden grossen Spass mit Gleichgesinnten haben.

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

- 6 geführte sportliche Aktivitäten 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 – 3 Stunden pro Tag
<b>Abreise:</b>	Samstag, ca. 9.00 Uhr
<b>Mitbringen:</b>	bequeme Sportkleider, Turnschuhe, gute Wanderschuhe, Regenschutz, Rucksack, Sonnenschutz für Kopf, Augen, Haut, Trinkflasche für unterwegs, persönliche Utensilien, SwissPass (½-Tax-/GA)
<b>Voraussetzung:</b>	Kondition für 2 – 3 Stunden sportliche Aktivität täglich

#### Preise pro Person / Datum:

---

CHF 380.00

Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio, Tickets ÖV, Miete Sportgeräte

- 08.07. – 15.07.2023

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

Die FastenBasis-Woche findet statt.