

Der Bodensee verbindet Deutschland Schweiz und Österreich



In der Seminargebühr ist enthalten:

- o für die Fastenwanderwoche alle organisatorischen Leistungen
 - o Begleitung und individuelle Betreuung an allen Tagen
 - o Täglich geführte Wanderungen
 - o Fastenverpflegung, basisch, bio
 - o Ernährungs- und Gesundheitsvorträge
 - o Beratung zum Thema Fasten, gesunde Ernährung, usw.
 - o Entspannungseinheiten, Meditation
- o Im Preis **NICHT** enthalten sind:
- o An- und Abreise
 - o Bahnfahrten, Eintrittsgelder- und Schiffsfahrten (diese werden vor Ort entrichtet)

Unsere Wanderwege sind aussichtsreich, kulturell, historisch, inklusive botanischen und geologischen Highlights. Abseits des Alltags nutzen wir diese Auszeit zum Innehalten, Sehen, Staunen, Nachdenken und die Seele baumeln zu lassen. Während den teilweise durchaus anspruchsvollen Wanderungen bewegen wir und aktiv und legen ab und zu Pausen ein, um im Meer zu baden. Freuen Sie sich auf ein wunderbares Erlebnis,

Fastenverpflegung:

Unsere Basenfastenwoche besteht aus gesundem Bio-Obst und Gemüse,



Weitere Infos sowie aktuelle Termine und Preise unter:

FastenWandern-entspannen.com



Wandern am Bodensee

Zwischen Obstgärten, Streuwiesen, Bächen, Wäldern, Klöstern und Schlössern, bietet der Bodensee archäologisch und kulturell mehrfache Highlights. Malerische Orte entlang des „schwäbischen Meeres“ laden ein, zu verweilen, entdecken, staunen, erkunden, genießen...oder einfach mal Pause zu machen. Es verwundert nicht, dass sich der Bodensee mit all seinen Schönheiten, als attraktives Urlaubsziel wachsender Beliebtheit erfreut.



Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst, mit den anderen Menschen und mit der Natur, deren Luft wir atmen, deren Wasser wir trinken, die uns ernährt, von der wir also leben.

Aus dieser tiefen Verbundenheit mit allen und allem wächst die Bereitschaft, sich für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung einzusetzen.

Niklaus Brantschen

Eine Detox-Kur - Entgiften und Entschlacken

Für Alle, die sich nicht ganz auf bissfeste Nahrung verzichten möchten, ist Basenfasten eine ideale Form den Körper zu entlasten und zu entschlacken. Auf schonende Weise gibt man den Körper und den Verdauungsorganen die Gelegenheit sich zu erholen, entlasten und sanft zu regenerieren.

Wir reinigen unseren Körper von vielen Schlacken, Giften und Krankheitsherden. Dadurch fühlen wir uns während des Fastens entspannter und leistungsfähiger,

Wir beschäftigen uns mit den Wirkungen unserer täglichen Nahrung.

Unsere „**Regenbogenwoche**“ gestaltet sich im Laufe der Woche entlang der Farben des Regenbogens „...lass Dich überraschen.“

..

**Jeder kann zaubern,
jeder kann seine Ziele erreichen,**

**...wenn er denken kann,
...wenn er warten kann,
...wenn er fasten kann.**

Hermann Hesse, Siddharta

Fasten findet man in nahezu allen Kulturen und ermöglicht einen regenerierenden Prozess auf ganzheitlicher Ebene Körper-Seele-Geist. Es geht nicht nur darum, den Körper zu entschlacken und von überflüssigem Pfunden zu befreien - auch die Psyche muss Ballast abwerfen. Wer auch nur ein wenig nach innen zu horchen versteht, wird das schnell herausfinden und großen Nutzen daraus ziehen. In der Gruppe Fasten ist nicht schwer. Eine Detox-Fastenkur und Wandern ist die ideale Form des Fastens überhaupt.

Man erlebt sich und die Natur mit neuer Intensität und kommt so nicht so leicht dazu, immer bloß an das zu denken, worauf man verzichtet.

Vielmehr erfährt man, dass der freiwillige Verzicht von Alltagszwängen befreit und eine neue Sicht auf das Leben erschließt.

Trau Dich! Tu Dir was Gutes!
Ich freuen mich auf Dich!



Fiorella Stett

Fasten Wandern & Entspannen
...der einfache Weg zur
Lebensfreude!!



**Gönne dir eine Auszeit
der besonderen Art!**

Eine spannende Reise durch die Natur und schließlich zu Dir selbst.

**Fasten Wandern
& Entspannen**

ist ein großartiger Gesundbrunnen für unseren Körper, für unsere Sinne und für unser Gemüt.

Der Königsweg der Heilkunst.

Dr. Otto Buchinger