

Übersicht der Aufenthaltsorte:

Casa Gialla, Tegna, TI / CH

Benvenuti in Tegna in Centovalli. Das schmucke und kleine Tessinerhaus von Paola Orler verleiht der Fastenwoche ein familiäres Ambiente. Die Flüsse Maggia und Melezza vereinen sich in unmittelbarer Nähe und bieten uns Stille und wilde Natur. Verschiedene Möglichkeiten zum Wandern und interessante Orte zu besuchen stehen uns zur Wahl: z.B das Onsernonertal, der Kraftort Val Bavone oder die Monte Verita mit den Grünteepflanzungen. Ascona und Lago Maggiore sind zu Fuss erreichbar. Auch Italien mit vielen hübschen Dörfern liegt nah. Teatro Dimitri im Nachbardorf und eine Kräuterwanderung mit Erica Bänziger (www.ericabänziger.ch) sind ein Muss in diesem Gesundheits-Programm im Tessin. Vor allem aber geniessen wir die Ruhe, die Schönheit der Umgebung und saugen die Kraft der Herbstsonne und begeben uns auf die Reise ins eigene Innere – auf einen Weg, der Neues aufzutut...

Hier fastet eine sehr kleine Gruppe zusammen. (bei EZ-Belegung 6 Personen)

Gastgeberin: Paola Orler, www.casa-gialla.ch

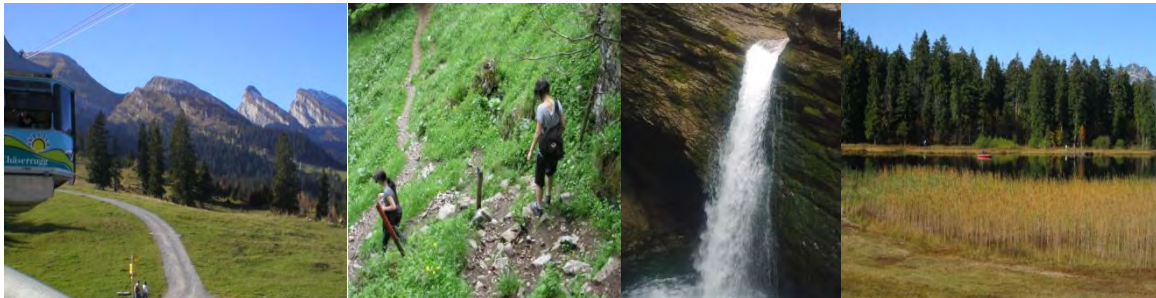


Hotel Sternen, Unterwasser SG / CH

Willkommen im Hotel Sternen im eindrucksvollen Toggenburg. Hier klingt nebst den Kuhglocken die Klangwelt mit ihrem kulturellen und vielseitigen Programm. Der Klangweg begleitet uns in dieser Fastenwoche: wandern und sich gleichzeitig von Klängen alle Sinnen berühren, beflügeln und inspirieren lassen. Die Mooreseen an der Bergkulisse verleihen der ländlichen Idylle eine zusätzliche Note der Naturverbundenheit und laden uns zum Baden ein. Die Thur springt vom Säntismassiv aus und bittet am Bachufer zum kneipen. Die Thurwasserfälle geben ein imposantes Naturschauspiel nach dem Regen.

Das Hotel Sternen verwöhnt uns mit fröhlicher Gastfreundschaft, und bietet uns helle Zimmer mit Sicht auf die Churfürsten und auf den Säntis. Die hauseigene Sauna und die Klangliege bieten Entspannung pur. Zudem können Massagen individuell gebucht werden. Der Naturheilpraktiker Johannes Bollhalder (www.heilwerden.ch) bietet verschiedene naturheilkundliche Anwendungen an und hält uns einen interessanten Vortrag über ein aktuelles Gesundheitsthema.

Gastgeber: Patrick Schneider und Team www.sternen.biz



Linnahotelli, Hartola FIN

Die Gesundheits-Fastenwoche in Finnland dauert länger – ganze 10 Tage! Die finnischen „nachtlosen Nächte“, wie das finnische Folk selber liebevoll die hellen Sommernächte nennt, laden uns zum verweilen ein. Auch das Fasten gestaltet sich „finnisch“: wir geniessen Birkensäfte zur Beginn zum Entwässern und Ausleiten der Giftstoffe, Preiselbeersaft als C-Vitaminquelle und Heidelbeersaft zur Stabilisierung des Säure-Basen Gleichgewichts. Die Sauna und verschiedene Moorbehandlungen inkl. Barfusslaufen im Sumpf sowie auch das Baden im See gehören selbstverständlich zum finnischen Fastenprogramm. Unser Bewegungsangebot gestaltet sich ebenso vielseitig: Trekking auf Waldpfaden, Paddeln mit einem Kanu oder Kajak oder Gruppenrudern mit einem Kirchenboot könnten ein Teil ihres persönlichen Programmes sein. „Lavatanssit“ - Tanzen in der Sommerzeit draussen auf speziell eingerichteten Tanzflächen gehört zu den kulturellen Sommer-Highlights in Finnland. Am Lagerfeuer können wir mit leisen Klängen oder still den Sommerabend lauschend den Weg ins eigene Innere vertiefen... und vielleicht sogar den Waldtroll und die Sonnenfee beim „Gute-Nacht-Sagen“ beobachten.

Das Programm in Linnahotelli ist sehr vielseitig und wird individuell je nach Gruppeninteressen gestaltet. Wir wollen nebst der Natur auch die finnische kulinarische Kultur kennen lernen und geniessen einen zusätzlichen Aufbauatag mit lokalen Köstlichkeiten.

Das Haus „Linnahotelli“ ist modern und hell eingerichtet und strahlt Herzenswärme aus. Es bietet auch ein Hallenbad sowie diverse Massagen, alte finnische naturheilkundliche Therapie (kalevalainen jäsenkorjaus) und kosmetische Behandlungen an.

Schlossherrin: Päivi Koskela www.linnahotelli.fi



Schloss Hersberg, Immenstaad D

Das Schloss Hersberg ragt in Immenstaad, oberhalb von Meersburg, aus dem Rebberg hervor. Der Blick auf den Bodensee und in die Schweizer Berge öffnet den Horizont und erweitert die Seele. Das Haus diente früher als Schule und wird heute immer noch von den Patres der Pallottinerordens mit Herzenswärme geführt. Diese Ruhe und das Gefühl von „Seindürfen“ sind ideale Voraussetzungen für eine Fastenreise in sich selbst. Wir bewegen uns in der Hügellandschaft und am Ufer des Bodensees und heissen den Frühling willkommen. Wir besuchen schmucke Dörfer und Städtchen (Meersburg, Überlingen) und geniessen die Stille im Schloss. Während wir fasten, spriesst in uns neue Kraft für den Alltag.

Die Bodenseetherme Meersburg liegt in unmittelbarer Nähe.

Gastgeber: Pallottinische Hausgemeinschaft www.hersberg.de

