

Gesundheits- Fastenwoche

**Fasten und Wandern
nach Dr.Buchinger / Dr.Lützner**

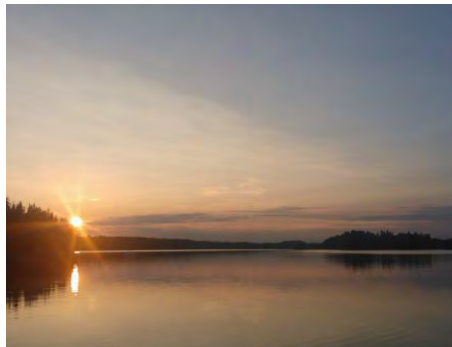
**im Toggenburg
im Tessin
am Bodensee
an der finnischen Seenplatte**

Tagesprogramm

- | | |
|-------------------|--|
| 7.30 - 7.50 Uhr | Morgenbewegung im Freien |
| 8.15 – 9.00 Uhr | Frühstücken |
| 9.30 - 13/14 Uhr | Wanderung
Getränke aus dem Rucksack |
| 14.00 – 18.00 Uhr | Erholung
Sauna, Behandlungen |
| 18.00 – 19.00 Uhr | Abendessen
Bitterstoffe und Fastensuppe |
| 19.00 – 20.00 Uhr | Pause |
| 20.00 – 21.30 Uhr | Fachvorträge, Diskussionen |

Je nach Angebot und Ort variiert das Programm:

Moorbehandlungen, Kanu- und Bootsfahrten, Tanzabende, Kräuterwanderungen mit einer Kräuterfrau, Besichtigungen von diversen Firmen und Einkaufsmöglichkeiten von Reformartikeln, Olivenöl - Degustation und Vorträge von einem Naturarzt, Mitternachtswanderung, in Deutschland liegt der Klinik Buchinger ganz nahe. Usw.



**Wir nehmen nichts Sicheres wahr, sondern unsere
Wahrnehmungen sind abhängig von der Verfas-
sung unseres Körpers.**

Demokrit



reinigen – erholen – erneuern

Liebe Leserin - Lieber Leser

Ich lade Sie ein, etwas Gutes für sich und Ihre Zukunft zu tun.

Die Gesundheits-Fastenwoche ist eine Mischung aus spezieller Körperreinigung, individueller Bewegung, spürbarer Entspannung und Vermittlung von verborgenen, jedoch wichtigen Gesundheitsinformationen.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen wie Sie - die sich durch eine Auszeit körperlich, seelisch und geistig reinigen möchten. Durch diesen Reinigungsprozess wird der Leib (Lebensenergie) gestärkt. Auf diese Weise werden Sie Ihren individuellen Anforderungen gerechter und können Ihren Alltag besser meistern. Die Voraussetzungen für diese Gesundheitswochen sind: eine normale körperliche und geistige Verfassung, die Offenheit für die eigene Person, sowie Unentdecktes ins Bewusstsein zu integrieren.

Ich biete das Fasten nach den Richtlinien von Buchinger/Lütznern an verschiedenen Orten in der Schweiz sowie in Deutschland und in Finnland mit einfühlsamer und fachlicher Betreuung an.

Wo:

Hotel Sternen
CH - 9657 Unterwasser SG
www.sternen.biz

Linnahotelli
FIN - 19600 Hartola
www.linnahotelli.fi

Schloss Hersberg
D - 88090 Immenstaad
www.hersberg.de

Casa Gialla
CH - 6652 Tegna
www.casa-gialla.ch

Im Total-Preis enthalten sind:

- Willkommens-Apero
- 8 oder 11 Tage inkl. Kurtaxen
- Leichte vegetarische Kost zum Einstieg ins Fasten und gesundes Aufbauesen am Schluss
- Zur Körperreinigung: Geschmackvolle Tees, ausgesuchte, wirkungsvolle, naturbelassene Zutaten für die Fruchtsäfte, Öle, Mineralien, etc.
- Fastenverpflegung nach Buchinger / Lütznern mit Fastensuppe aus frischen Gemüsen zubereitet
- Pflanzentinkturen zur unterstützenden seelischen und körperlichen Reinigung
- Eine Fussreflexzonen-Massage oder eine manuelle Lymphdrainage 25 min
- geleitete Entspannungsübungen
- Sauna, 1 Moorbehandlung
- Tägliche Leber-Wickel
- Fachvorträge über verschiedene Themen
- Kompetente, einfühlsame Betreuung / Begleitung durch den Tag und am Abend
- Besichtigungen lokale Firmen
- 5 mal 3-5 Stunden geführte Wanderungen (je nach Gruppe)

Im Pauschalpreis ist nicht inbegriffen:

- An- und Abreise
- Ausflugsreisekosten (PTT, SBB, Bahnen, etc.)
- Zusatzangebote: div. Massagen, div. Beratungen
- Kulturelle Anlässe, je nach Wetterverhältnisse und Interesse

Leitung:

Teija Taverna
med. Masseurin FA SRK
ärztl. gepr. Fastenleiterin dfa
Dipl. Ernährungsberaterin Apamed
teija.taverna@bluewin.ch +41 71 990 03 71
www.sanesse.ch +41 79 631 23 56

Anmeldung:

Die genauen Zeiten für jegliche Kurse sind auf der Homepage www.sanesse.ch ersichtlich. Ich melde mich an für die Gesundheits-Fastenwoche:

Ort: _____
Zeit: _____

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung, Packliste, Tagesablauf und weitere Angaben.

Die Teilnehmerzahl für diese Gesundheits-Fastenwochen ist beschränkt. Melden Sie sich frühzeitig an, damit ich für Sie die notwendigen organisatorischen Vorkehrungen treffen kann. Bei Fragen bin ich für Sie da.

Bitte deutlich und vollständig ausfüllen

Name _____
Vorname _____

Strasse _____
PLZ / Ort _____

Telefon _____
E-Mail _____

Datum: Unterschrift _____

Ausdrucken/scannen und einsenden oder mailen an:
Frau
Teija Taverna
Oberdorfstrasse 27
Postfach 15
9642 Ebnat-Kappel
teija.taverna@bluewin.ch

