

Hier gehts um die Zellreinigung das Fasten

**Fasten-Retreat im Appenzell
mit Yoga, Kneippen und Klang**

März & November 2026

Infos und Anmeldung:
—> essen-z.ch

Raus aus dem Alltag!

Alten Ballast abwerfen und durch Fasten wieder zu neuer Energie und Kraft finden. Fasten bewirkt eine innere Reinigung auf Zellebene. Zusätzlich zum Fasten unterstützen wir das Entschlacken und Entspannen durch äussere Reize (Kneippanwendungen und Klang) sowie mit Bewegung (Yoga und leichtes Wandern).

Habe ich Dein Interesse geweckt?

Wie

Eine Woche Fasten nach Hildegard von Bingen (ohne feste Nahrung). Zusätzlich bieten wir Yogalektionen, Klangmeditationen und Kneippanwendungen an. Wochenprogramm → essen-z.ch

Wo

Hotel Idyll in Gais
→ idyll-gais.ch
Einfache Einer- oder Doppelzimmer, mit Dusche/WC im Zimmer.

Wer

Unser Angebot ist für Gesunde.
Im Zweifelsfall bitte den Hausarzt konsultieren.

Wann

08. - 14.03.2026
14. - 20.11.2026

Übernachtung und Verpflegung

900.- Fr. / Person (exkl. Kurtaxen im Hotel zu bezahlen)

Anzahl Teilnehmende

max. 12 Personen

Retreat-Kosten

700.- Fr. / Person (Kursleitung, Kursmaterial & Vorträge, div. Kneippmaterial, Tees, Yoga und Klangmeditationen)

Leitung

Fasten: Evelyne Brack
Fastenleiterin SKV, Ernährungspsychologische Beraterin IKP, Pflegefachfrau HF, Psychosoziale Beraterin mit Eidg. Diplom

Yoga: Sabina Haas
Klang: Walter Brack

Anmeldung

Evelyne Brack, info@essen-z.ch oder 052 212 35 06