

Fasten-Retreat im Toggenburg

Fasten mit Yoga, Kneippen und Klang

5. Oktober - 11. Oktober 2025

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 Ihr Interesse geweckt?

Die Platzzahl ist beschränkt.

Wann:

Herbst: 5.10. - 11.10.2025 (Sonntag bis Samstag)

Wo:

Panoramahotel Gamplüt, 9658 Wildhaus, www.gamplüt.ch

Einfache Einer- oder Doppelzimmer, mit Dusche/WC im Zimmer

Wie:

Eine Woche Fasten nach «Hildegard von Bingen» (ohne feste Nahrung).

Zusätzlich bieten wir Yogalektionen, Klangmeditationen und Kneippanwendungen an

Weitere Informationen siehe: www.essen-z.ch

Wer:

Dieser Kurs ist für Gesunde. Im Zweifelsfall bitte den Hausarzt konsultieren.

Anzahl Teilnehmende: 7-9 Personen

Kurs-Kosten: Kursleitung, Kursmaterial & Vorträge, Kneippmaterial, div. Säfte, Tees,

Yoga & Klangmeditationen: Total 750.-Fr. / Person

Übernachtung und Verpflegung: 750.- Fr. (exkl. Kurtaxen), direkt im Hotel bezahlbar

Fasten-Leitung:

Evelyne Brack, Fastenleiterin SKV, Ernährungspsychologische Beraterin IKP, Pflegefachfrau HF,

Psychosoziale Beraterin mit Eidg. Diplom

Yoga: Sabina Haas / Klang: Walter Brack

Anmeldung bis 30. Juni 2025 an:

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



www.essen-z.ch