

Fasten im Toggenburg



Fastenwoche mit Yoga, Kneippen und Klang

27. April - 3. Mai 2025

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:

Frühling: 27.4. - 3.5.2025 (Sonntag bis Samstag) 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 auf 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. / Person, im Hotel zu bezahlen

Fasten-Leitung:

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

Yoga: Sabina Haas / **Klang:** Walter Brack

Anmeldung bis spätestens 27.3.25 / 5.9.25 an:

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

