

Feuer, Wasser, Erde und Luft haben einen grossen Einfluss auf die Balance und Gesundheit unseres Organismus. Die vier Elemente ins Gleichgewicht zu bringen, um Energie, Stärke und Kraft zu erlangen, begleitet uns durch diese Woche.



URSULA



RUEDI

FEUER



steht für Selbstvertrauen und Energie, es weckt Tatendrang und Lebenslust.

WASSER



ist die Quelle allen Lebens. Wasser steht für Stärke und Erfrischung.



ERDE

gibt uns Ruhe und Kraft.



LUFT

verkörpert Leichtigkeit und Freiheit.

Die zwei erfahrenen Fastenleiter Ursula Anderhalden und Ruedi Omlin begleiten mit viel Herzblut durch diese Woche. Alle Angebote aus dem vielseitigen Programm sind freiwillig, auch können zusätzliche Massagen und Therapiesitzungen gebucht werden. Dazu beitragen, dass auch jeder eine geniale Quelle der Erholung und neue Impulse für den Alltag hat – das ist ihre Herzenssache.

Ursula: echtnatur.ch

Ruedi: gesundheitspraxis-sarnersee.ch

FASTEN MIT DER KRAFT DER VIER ELEMENTE

Fühl dich leicht und frei



HEILFASTEN NACH BUCHINGER

Fasten hat eine uralte Tradition

Beim Heilfasten nach Buchinger wird während den Fastentagen komplett auf feste Nahrung verzichtet. An den Fastentagen gibt es eine Auswahl an biologischen Tees, verdünnte Gemüse- und Fruchtsäfte sowie Gemüsebrühen.

Zahlreiche Studien bestätigen folgende körperlichen Verbesserungen:

- Entgiftung und Entschlackung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- entlastet das Bindegewebe, besseres Hautbild
- weniger Körpergewicht
- Optimierung der Darmfunktion
- ein aktives Immunsystem
- natürliches Anti-Aging

«Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst, mit den anderen Menschen und mit der Natur, deren Luft wir atmen, deren Wasser wir trinken, die uns ernährt, von der wir also leben.»

Niklaus Brantschen



Anmeldung:

E-Mail: uanderhalden@echtnatur.ch

Mobile: 079 714 67 13

Inklusiv-Leistungen:

Zum Pauschalpreis der Fastenwoche gehören sechs Übernachtungen, Fastenverpflegung sowie drei Mahlzeiten.

Weiter im Preis inbegriffen sind:

- professionelle Begleitung durch die Woche
- abwechslungsreiches, spannendes Wochenprogramm (freiwillig)
- grosses Teebuffet
- alle Massnahmen, die das Fasten unterstützen
- alle Sport- und Bewegungsangebote
- alle Abendprogramme in Einbezug der 4 Elemente
- bei allfälligen Beschwerden haben wir natürliche Mittel für die Selbsthilfe, und können auf einen riesigen Erfahrungsschatz zurückgreifen

Nicht inbegriffen sind:

- Tourismus-/Kurtaxe
- Massagen/Beratungsangebote
- Fahrkosten/Kosten für öffentlicher Verkehr bei freiwilligen Ausflügen