

## Leistungsbeschreibung Fastenwandern Kloster Ilanz:

- 6 Übernachtungen in Einzel oder Doppelzimmer incl. Grandeur Wasser mit Dusche/ WC und Fön,  
Verlängerungstage mit Aufbaukost zu buchbar!
- Ganztägige Fastenbegleitung sowie Beratung durch erfahrene Fastenleiterin
- Fastenverpflegung je nach Fastenmethode:  
**Buchinger- Fasten:** Wasser, ausgewählte Tees, Zitrone, Honig, Säfte, Brühe, inkl. Entlastungs- und Aufbaumahlzeiten  
**Vegan-/ Basenfasten:** zusätzlich 3 basenreiche Mahlzeiten
- Informationen und Vorträge zu dem Thema Fasten und Ernährung (Theorie und Praxis)
- Einführung in die ganzheitliche Gesundheitslehre nach Pfarrer Sebastian Kneipp mit den 5 Elementen: Wasser Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen sowie Lebensordnung
- Regelmäßige Fastengespräche
- Darmreinigung durch Glaubersalz, Bittersalz etc.
- Täglich geführte Wanderungen zwischen 8km und 15 km
- Täglich wechselnde Bewegungseinheiten mit Fokus auf Atem, Entspannung und Körperwahrnehmung