

# Fastenzeit im Wallis 23. - 30. April 2022

Gönnen Sie sich eine Auszeit für Ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit.

Wir begleiten Sie bei Ihrem individuellen Heilfasten nach Dr. Buchinger, damit Sie ein gesundes Körpergefühl, Ausgeglichenheit, einen wachen Geist und spürbare Lebensfreude erleben.

Fasten heisst auch seelische Last abzuwerfen, Vergangenes loszulassen, bewusst Hektik und Stress abzubauen und zu sich zu kommen. Auch dabei begleiten wir Sie professionell.

Die heilende Atmosphäre in den Walliser Alpen und der grosszügige Freiraum im warmen Chalet laden ein zum Regenerieren.

Preise für 7 Tage „all inclusive“

ab CHF 1440 \*



## Ihre Fastenwoche

Die Basis Ihrer Fastenwoche ist das begleitete Heilfasten nach Dr. Buchinger mit ausführlicher Information vorab und vor Ort. Alle Aktivitäten sind freiwillig, werden durch das Betreuersteam geleitet und entsprechend Ihrem Befinden und dem Leistungsniveau angepasst.

## Rundum Betreuung durch unser Team

**Lidija** unterstützt Sie ganzheitlich als Dipl. Ernährungs-Therapeutin und Dipl. Psychosoziale Beraterin in allen Bereichen des Fastens.

**Geraldine** bietet als Massage Therapeutin Rebalancing Faszienmassagen, Entspannungsmassagen und Ayurvedische Abhyanga Massagen an.

**Frederic** leitet Wanderungen, kümmert sich um Brennholz, Logistik und Spieleabende.

## Die Unterkunft

Das Chalet Julia befindet sich im Erholungsgebiet Tzoumaz-Verbier-Quatre Vallées auf 1520 m.ü.M. und direkt am Waldrand. Mit Platz für 22 Personen, eigener Sauna, Cheminée und diversen Aufenthaltsräumen bietet unser Zuhause ausreichend Raum, Ruhe und wohlige Wärme.

## Ihr „all inclusive“ Paket

- Vorgespräch, Einkaufs- und Packlisten
- Unterstützung durch Ernährungs-Therapeutin
- Zimmer mit eigenem Balkon und Dusche/WC
- sämtliche Getränke, Brühen und evtl. Ergänzungen
- aufbauendes Abendessen und Frühstück
- eine 30 minütige Massage ihrer Wahl
- ein Basen Fussbad
- Tägliche kurze Morgengymnastik
- Geführte (Schneeschuh) Wanderungen
- Anleitung und Material für Darmreinigungen
- Tägliche wohltuende Leber Wickel
- Tägliche Yoga Lektionen und leichtes Krafttraining
- Workshops und kurze Vorträge über Ernährung
- eigene Sauna & Ruheraum im Chalet
- Kneipp'sche Anwendungen
- Fachliteratur & Gemeinschaftsspiele beim Cheminée
- Geführte Atemübungen und Meditationen

## Gegen Aufpreis

- Weitere Massagen unserer eigenen Therapeutin
- Schwimmbad mit AquaGymnastik (im Dorf)
- Ausflug zum SPA in Saillon (im Tal)

Die Durchführung unsererseits ist sicher, wir können die BAG Hygienevorschriften einhalten.

## Angepasste Buchungs-Konditionen 2022

\*Frühbucherrabatt bis 21. Januar 2022  
Kostenlose Stornierung bis 10. April 2022  
Stornierung ab 12. April 2022: 50% Paketpreis

## Weitere Informationen

Lidija Jovic - 079 621 16 00  
Praxis für ganzheitliche Gesundheitsberatung  
www.gesundheitsberatung.jetzt  
lidija@gesundheitsberatung.jetzt

