

Wandern und Fasten, geht das? Sehr gut sogar!

Der Verdauungsvorgang verbraucht 30 Prozent der gesamten Energie, die wir täglich benötigen. Beim Fasten stehen diese 30 Prozent plötzlich zur freien Verfügung – und können hervorragend zum Wandern genutzt werden.

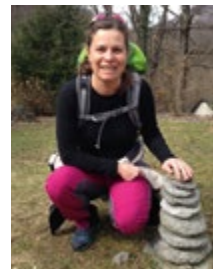
Das ist die grösste Überraschung für Fastenwander-Neulinge: wie mühelos und leichtfüssig das Wandern geht! Es steht mehr Energie zur Verfügung und von Tag zu Tag tragen wir weniger (Über-) Gewicht mit uns herum.

«Fastenwandern im Wunderland Schweiz» bietet mehrmals im Jahr jeweils eine erholsame Woche mit Gleichgesinnten in stilvollen und gemütlichen Hotels mit Wellnessanlagen. Gönnen Sie sich eine Auszeit und erleben Sie ein neues Wohlbefinden.

Gleichzeitig fasten und wandern ist eine wundervolle Kombination, um gestärkt und vital in den Alltag zurück zu kehren. Das Fasten wirkt verjüngend und regenerierend. Das Wandern unterstützt die Fastenwirkung, stärkt die Muskulatur und regt den Stoffwechsel an.

Jede Fastenwanderwoche wird professionell begleitet von der zertifizierten Fastenleiterin Patrizia Wechsler (Foto) und der kompetenten Wanderleiterin Elsbeth Brocker.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Mehr Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.fastenwandern.ch



Fastenwandern
im Wunderland Schweiz

Patrizia Wechsler
Telefon 077 474 16 52
www.fastenwandern.ch