



Gib deinem Körper eine Pause und deiner Seele Raum

*Fastenwoche nach Dr. Otto Buchinger /
Dr. Hellmut Lützner*

So, 8. Februar 2026, 17 Uhr bis
Sa, 14. Februar 2026, 14 Uhr



Inhalt

Die Fastenwoche lädt ein zum Entspannen, Klären und Auftanken – begleitet von einer erfahrenen Fastenleiterin in einer kleinen, achtsamen Gruppe. Während des Fastens stellt sich der Körper darauf ein, Energie nicht von außen, sondern aus den eigenen Reserven zu schöpfen. Dieser Prozess wirkt auf drei Ebenen: körperlich regenerierend, seelisch stärkend und geistig klärend. Es wächst das Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst, mit der Natur und mit den Menschen um uns.

Kursleitung

Sabine Wiemann, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa), Ernährungsberaterin und Yoga-Lehrerin

Kurskosten

CHF 580 plus Pension

Pensionskosten

Essen – Schlafen
Rabatt von CHF 15 pro Person und Nacht auf die Pensionskosten, bei Buchung zwei Monaten vor Kursbeginn.
Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende.



Kursanmeldung

Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
6443 Morschach
www.antoniushaus.ch
info@antoniushaus.ch

