

Fasten-Wander-Wellness-Woche im Hotel arc-en-ciel**, Gstaad, vom Sonntag, 10. – Sonntag, 17. Mai 2020**

mit Normal- und Intensiv-Wanderprogramm

Normal-Wanderprogramm = Nachmittagswanderung, reine Wanderzeit ca. 2 ½ Std.

Intensiv-Wanderprogramm = Ganztageswanderung, reine Wanderzeit ca. 4 – 6 Std.

Das Tagesprogramm vom 2. – 5. Fastentag sieht ungefähr wie folgt aus:

- 08.00 h Morgentee und Austausch
- 08.15 h frisch gepresster Bio-Saft
- 09.00 h Abmarsch/Abfahrt zum Ausgangsort der Intensiv-Wanderung, Rückkehr je nach Tour zirka zwischen 15.00 und 17.30 h, Fastensuppe unterwegs
- 11.00 h Yoga für diejenigen, die im Hotel sind (nur Di und Mi)
- 12.30 h Fastensuppe für diejenigen, die im Hotel sind
- 14.00 h Normal-Wanderung
- 19.00 h Fastensuppe für alle

Am ersten Tag beginnen wir um 16.00 h: Einführung, Kennenlernen und «Glaubern».
Am 6. Tag feiern wir das Fastenende und am letzten Tag verabschieden wir uns um zirka 09.00 h.

Die Teilnahme an allen Angeboten ist selbstverständlich freiwillig.

Zusätzliche Fahrkosten: Für die Hin-Fahrten zu den Ausgangsorten und allfälligen Rück-Fahrten von den Endpunkten der Touren zum Hotel fallen Fahrkosten an. Diese betragen beim Intensiv-Wanderprogramm je nach Anzahl Teilnehmende und Art des Transportes (Privatautos, ÖV, «Taxis» etc.) ungefähr Fr. 120.- für die fünf Touren.