



Fasten - Wandern - Wellness
mit Ida Hofstetter & Team
www.fasten-wandern-wellness.ch

Fasten-Wander-Wellness-Woche im Jugendstil-Hotel Paxmontana*,
Flüeli-Ranft, vom Sonntag, 13. – Samstag, 19. Juli 2025
mit Normal- und Intensiv-Wanderprogramm**

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

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

Die **Teilnahme** ist **freiwillig**. Du kannst stets frei entscheiden, ob du die kleinere, die grosse oder keine Wanderung machen willst.

Das Programm sieht ungefähr so aus:

So, 1. Tag: Beginn um 16.00 h: Kennen lernen, Einführung
um 18.30 h gibt's ein leichtes Essen als bewussten Schlusspunkt vor dem Fasten

Mo, 2. Tag: morgens «Glaubern», nachmittags Wanderung, abends wichtige Fasteninfos

Di, 3. – Fr, 6. Tag:

08.00 h Morgentee

08.15 h frisch gepresster Bio-Saft

ca. 09.00 h Abmarsch/Abfahrt zum Ausgangsort der **Intensiv-Wanderung**, Rückkehr je nach Tour zwischen 15.00 und 17.30 h, Suppe unterwegs

12.30 h Suppe (für diejenigen, die im Hotel sind; Leberwickel, Mittagsruhe)

ca. 14.30 h **Normal-Wanderung**

17.00 h Musse/Wellness

18.30 h Suppe; am Freitagabend beenden wir das Fasten mit einer sehr schönen Feier!

Sa, 7. Tag: um 07.30 h gibt's ein feines «Frühstück», um ca. 09.00 h verabschieden wir uns.

Zusätzliche Fahrkosten beim Intensiv-Wanderprogramm:

Für allfällige Hin-Fahrten zu den Ausgangsorten und 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. 50.- für alle Touren (abhängig auch von Halbtax-Abo).