

Fastenwochen im Romantikhotel Schweizerhof



DATEN 2025:
18. – 25. Mai
16. – 23. November
Jeweils
Sonntag bis Sonntag

Veranstaltungsort

Romantikhotel Schweizerhof** in Flims**

Das «Belle Epoque» Hotel ob dem türkisgrünen Caumasee ist ein historisch elegantes, modern geführtes und zeitlos charmanten Traditionshaus inmitten der Bündner Berge. Jeder Teilnehmer erhält ein Zimmer mit Dusche und WC, Flat Screen TV und kostenfreies WiFi – jedes Zimmer natürlich mit ganz viel Stil. Im Hotelpreis sind neben den Übernachtungskosten, die kostenlose Benutzung des Wellnessbereiches (Pool, Saunen,...), die Fastenernährung, und alle Fastengetränke enthalten.

Das Hotel ist gut mit dem ÖV erreichbar. Die Anmeldung erfolgt bitte direkt über das Hotel mit der Referenz „Fastenwoche“:

SCHWEIZERHOF FLIMS | ROMANTIK HOTEL
Familie Schmidt | Rudi Dadens 1 | CH 7018 Flims Waldhaus
Tel. + 41 (0)81 928 10 10 | www.schweizerhof-flims.ch,
Email: info@schweizerhof-flims.ch

Überblick

Im Rahmen dieses Kurses werden Sie am eigenen Körper erfahren, wie gut und heilsam ein Fasten nach Buchinger / Lützner wirkt und dabei ein komplettes Fastenprogramm durchleben. Dies beinhaltet neben der Fastenernährung tägliche Bewegungs- / Entspannungsübungen und Vorträge, Freizeit und Zeit für Stille, Wanderungen; sowie weitere Anwendungen wie Leberwickel, Einlauf, Bürstenmassage u.a.

«Ein wichtiger Schwerpunkt wird die christliche Komponente spielen mit einer täglichen Andacht und vielen Denkanstössen»

Inhalt Vorträge

Täglich Weiterbildung (die Teilnahme an den einzelnen Vorträgen ist freiwillig), mit Themen wie:

- ✓ Ablauf des Fastens nach Buchinger / Lützner
- ✓ Fasten aus christlicher Sicht
- ✓ Was passiert beim Fasten im Körper?
- ✓ Indikationen für das Fasten
- ✓ Ablauf / Funktionen der Verdauung
- ✓ Ernährungsaufbau / Umstellung der Ernährung nach dem Fasten
- ✓ Gesunde Lebensweise und Ernährung, Ernährungsempfehlungen

Hintergrund

Bei diesem Fasten handelt es sich generell um ein Fasten für Gesunde (Lützner). Schwer erkrankte können leider nicht teilnehmen.

Kosten

Da es verschiedene Zimmer gibt, erfolgt die Anmeldung direkt über das Hotel. Das Hotel rechnet auch direkt seine Kosten mit Ihnen ab. Es gibt Zimmer ab CHF 139 / Person/Tag + 5 CHF Kurtaxe.

Für den Fastenkurs mit unseren Leistungen (Sport, Vorträge, Betreuung, unterstützende Massnahmen, ...) berechnen wir zusätzlich separat mit eigener Rechnung eine Kursgebühr von CHF 400 / Person.



An-/Abreise

Anreisetag Sonntag ab 16:00 Uhr; Beginn 18:00 mit dem Abendessen

Abreise am Sonntag nach dem Frühstück / Morgenandacht, ca. 10:00 Uhr

Anmeldung

Bitte melden Sie sich direkt im Hotel an. Auch alle Frage zum Hotel wird Ihnen gerne die Hotelrezeption beantworten: Tel. + 41 (0)81 928 10 10 | www.schweizerhofflms.ch, Email: info@schweizerhof-flims.ch

Von mir erhalten Sie nach der Anmeldung im Hotel weitere Infos zum Fastenablauf. Sowie alle Fragen zur Fastenwoche beantworte ich Ihnen gerne. Verwenden Sie dazu am besten eine E-Mail (siehe unten), da ich telefonisch nur schwer erreichbar bin.

Josef Kreuzer, Bin da Hüscher 46, 7063 Praden

Tel. 081 356 10 32

Josef.Kreuzer@gmail.com

Leitung

Josef Kreuzer, ärztl. geprüfter Fastenleiter

Siglinde Kreuzer, Krankenschwester



Josef Kreuzer, Fastenleiter



Ärztlich geprüfte/r Fastenleiter/in (dfa)

Ein ganzheitliches Angebot für Körper, Geist und Seele

