

Fastenwochen 2026 in Bad Ramsach



Bad Ramsach BL



Hallenbad



Wanderungen

Im Jahr 2026 bieten wir die folgenden 3 Möglichkeiten,

Samstag 21.02. bis 28.02.2026

Sonntag 02.08. bis 09.08.2026

Samstag 26.09. bis 03.10.2026

an einer Fastenwoche unter der Leitung von Josef und Siglinde Kreuzer teilzunehmen.

Kursort

Bad Ramsach Quellhotel Nähe Basel,
<https://www.badramsach.ch/de>

in der landschaftlich schönen Umgebung des Wisenberg, auch gut mit dem ÖV erreichbar.

Uns stehen alle Einrichtungen des Hotels zur Verfügung, d.h. Hallenbad, Sauna, Fitnessbereich, Mobility-Ticket Nordwestschweiz.

Alle werden in den Genuss kommen, ein Einzelzimmer mit Bad / Toilette zu belegen – im renovierten Nebengebäude Waldruhe.

Einblick

Im Rahmen dieser Fastenwoche werden wir am eigenen Körper erfahren wie gut und heilsam ein Fasten nach Buchinger / Lütznier wirkt und dabei selbst ein komplettes Fastenprogramm durchleben. Dies beinhaltet neben der Fastenernährung tägliche Bewegungs- und Entspannungsübungen, Freizeit und Zeit für Stille; im Weiteren Anwendungen wie Leberwickel, Einlauf, Bürstenmassage u.a.

Ein wichtiger Schwerpunkt wird dabei die christliche Komponente spielen mit einer täglichen Andacht und vielen Denkanstößen

Inhalte

Kurse: täglich ca. drei Stunden Unterricht mit Themen wie:

- ♥ Ablauf des Fastens nach Buchinger / Lütznier
- ♥ Was passiert beim Fasten im Körper?
- ♥ Indikationen für das Fasten
- ♥ Mögliche Probleme beim Fasten
- ♥ Ernährungsaufbau / Umstellung der Ernährung nach dem Fasten
- ♥ Vorstellung verschiedener Fastenmodelle
- ♥ Fasten in christlicher Hinsicht

Die Teilnahme an den einzelnen Seminaren ist freiwillig.



Ein ganzheitliches Angebot für Körper, Geist und Seele mit einer Fülle horizontweiternder Elemente

Hintergrund

Bei diesem Fasten handelt es sich generell um ein Fasten für Gesunde.

Das Quellhotel Bad Ramsach steht mit weiteren Anwendungen, wie z.B. Massagen und einer ärztlichen Betreuung zur Verfügung. Diese sind aber nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen separat bezahlt werden.

... und Entspannung

Leitung

* Josef Kreuzer, Dozent bei CgH



MITGLIED
DEUTSCHE
FASTENAKADEMIE e.V.

dfa

Ärztlich geprüfte/r Fastenleiter/in (dfa)

* Siglinde Kreuzer, Krankenschwester

Kosten

All inclusive CHF 1390.—

Aufschlag Comfort Zimmer CHF 150.-

Aufschlag Superior Zimmer CHF 240.-

Reisekosten gehen zu Lasten der Teilnehmer.

Anreisetag ab 16:00 Uhr / Start 18:00 mit Abendessen

Abreise nach Frühstück / Morgenandacht

Anmeldungen

Platzzahl ist beschränkt; Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Anmeldungen per E-Mail an josef.kreuzer@gmail.com

Rechnungszahlung spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn

Bei einer Kurs-Annullierung 14 Tage vor Kursbeginn werden maximal 50% zurückerstattet.

Josef Kreuzer, Bin da Hüscher 46, 7063 Praden,

Tel. : 081 356 10 32

Email: Josef.Kreuzer@gmail.com

