



Fastenwoche im Passeiertal

Pension [Das Lisann](#), Pfelders im Passeiertal (Südtirol) – familiär, gemütlich, 10 Zimmer zur Einzelbelegung

Spüre die Kraft des Fastens – für mehr Energie und Lebensfreude

Tauche ein in eine Woche voller Ruhe, Bewegung und ganzheitlicher Reinigung. Umgeben von majestätischen Bergen, begleitet von wohltuenden Säften, Suppen und Impulsen zur Entschleunigung. Persönlich betreut von Denise Britschgi, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa).

Das erwartet dich:

- 7 Übernachtungen im gemütlichen Doppelzimmer zur Einzelbelegung mit Dusche/WC
- Willkommens-Apéro und eine kleine Abschlussmahlzeit
- Täglich frisch zubereiteter Saft oder Suppe (biologisch, regional, saisonal)
- Fastenunterstützende Kräutertees und frisches Quellwasser
- Darmentleerung mit Glauberzauber
- Fünf Yogaeinheiten (sanft, für alle Level geeignet)
- Täglich geführte Wanderungen in traumhafter Natur
- Impulse und Vorträge am Abend rund um Fasten und Vollwert-Alltag
- Professionelle Fastenbegleitung während der ganzen Fastenwoche
- Feierliches Fastenende und ein Aufbautag mit achtsamer Ernährung

Für wen ist die Woche geeignet?

Für alle, die entschleunigen, entgiften und neue Energie tanken möchten – ganz ohne Vorkenntnisse

Organisatorisches

Anmelden kannst du dich direkt bei der Pension über [diesen Link](#).

Die Woche kostet 1090 € pro Person (alles inklusiv)

