



Fastenwoche - ganz für dich

Termin wählbar (Dauer nach Wunsch 5 bis 10 Tage)
Bei dir zuhause – oder wo immer du sein möchtest

Fastenzeit ist deine Zeit – individuell, kraftvoll, bewusst

Du möchtest fasten – ganz in deinem Tempo, mit voller Flexibilität und persönlicher Begleitung? Dann ist dieses individuelle Angebot genau richtig. Ob zuhause, auf Reisen oder im Rückzug: Ich begleite dich professionell durch deine Fastenzeit – mit Fachwissen, Empathie und Struktur. Deine Begleitung: Denise Britschgi, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa)

Das erwartet dich:

- Persönliches Vorgespräch zur individuellen Planung & Vorbereitung inkl. Handout
- Tägliches Check-in (telefonisch oder per Video) – Austausch, Impulse, Unterstützung
- Flexibel gestaltete Inhalte – z. B. Darmentleerung, Fastenverlauf, Entspannung, Aufbau Tage
- Feierliches Fastenende mit Reflexion und Impulsen für danach
- Begleitunterlagen & auf Wunsch weiterführende Empfehlungen zum Vollwert-Alltag

Optional zubuchbar: Fastenverpflegung (CHF 140 pro Person)

- Täglich zum Abholen ein frisch gepresster Saft und/oder Suppe aus biologischen, regionalen und saisonalen Zutaten
- In der kalten Jahreszeit auch zwei Suppen statt Saft möglich

Für wen ist die Begleitung geeignet?

Für Menschen, die sich eine individuelle, angepasste und persönliche Fastenzeit wünschen – ganz ohne Gruppe, aber mit sicherem Rahmen und fachlicher Unterstützung. Keine Vorkenntnisse nötig.

Organisatorisches

Anmelden kannst du dich direkt auf hugge.ch (Vollwert Leben > Termine) oder per Mail an denise@hugge.ch.

Die Begleitung kostet ab CHF 480 pro Person (je nach Dauer, ohne Verpflegung)

