



Fastenwoche in Hochdorf

Ligschwil 48c, Urswil – gemeinsam fasten, individuell begleitet und achtsam zuhause

Spüre die Kraft des Fastens – im geschützten Rahmen einer kleinen Gruppe

Diese Fastenwoche vereint persönliche Betreuung mit dem kraftvollen Miteinander einer kleinen Gruppe (maximal sechs Personen). Gemeinsam tauschen wir uns aus, stärken uns gegenseitig – und jeder bleibt dabei ganz bei sich. Die Woche findet im Alltag statt, aber mit Struktur, Entlastung und Inspiration. Professionell begleitet von Denise Britschgi, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa).

Das erwartet dich:

- Persönliches Vorgespräch inkl. Handout & Vorbereitungshinweisen
- Ein Gruppen-Vorabendtreffen (ca. 1.5 Std.) mit Starterkit & Glauberzauber
- Fünf gemeinsame Abendrunden (à ca. 1.5 Std.) mit Austausch, Fachimpulsen & Entspannungsübungen
- Feierlicher Fastenabschluss inkl. Reflexion, Handout & Impulsen für vollwertige Aufbautage
- Individuelle Begleitung über die gesamte Woche hinweg

Optional zubuchbar: Fastenverpflegung (CHF 140 pro Person)

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

Für wen ist die Woche geeignet?

Für alle, die sich selbst etwas Gutes tun möchten – bewusst, begleitet im Alltag, ohne zu verreisen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Organisatorisches

Anmelden kannst du dich direkt über [diesen Link](#) auf hugge.ch

Die Begleitung kostet CHF 480 pro Person (ohne Verpflegung)

