

# 100 Wochen

## Fastenwandern mit Alice im Wunderland Schweiz

**Einhundert Fastenwander-Wochen «mit Alice im Wunderland Schweiz» hat es bislang gegeben – dieser Meilenstein wurde im Herbst 2003 erreicht.**

Innerhalb von elf Jahren wurde folglich 100 x 6 = an 600 Tagen gewandert (am 7. Tag ruhen wir uns ja bekanntlich aus, geniessen das Gala-Frühstück und...verdrücken Abschiedstränen).

Eine stolze Bilanz also – möglich geworden durch den grossen Zuspruch, dessen sich unser Konzept erfreut. Über 2'000 Teilnehmer/-innen haben mitgemacht! Und fast 70 % zum wiederholten Mal.

«Ich kann's schlicht nicht mehr richten ohne mindestens eine Fastenwanderwoche bei dir pro Jahr», hat mir eine Teilnehmerin kürzlich geschrieben, «deshalb schicke ich dir die Anmeldung für nächstes Jahr gleich jetzt schon!»

Sie ist beileibe nicht die Einzige, welche diese Fastenwander-Ferien nicht mehr missen möchte – regelrecht das Bedürfnis hat, diese phantastische Erholung dem Körper, Geist und der Seele zu gönnen.

Warnung also an Interessenten/-innen: Fastenwandern mit uns kann süchtig machen!

Spass beiseite: Es ist mir ein grosses Bedürfnis, euch zu danken dafür, dass ich dieses grandiose Erlebnis mit euch teilen darf. Welch' grosse Bereicherung meines Lebens, euch jeweils eine Woche lang betreuen und begleiten zu dürfen!

Auf baldiges Wiedersehen hoffentlich – und willkommenes Kennenlernen neuer Teilnehmer/-innen.

Bis bald, mit ♥-lichen Grüssen, *Alice*

PS

In den Tessiner-Wochen hat's (Stand 17. Okt. 03) nurmehr beschränkt Plätze frei. Wer also Interesse hat, sollte sich möglichst bald entscheiden.

**Seite 2:**

Programm 2004

**Seite 3:**

Leistungen und Preise

**Seite 4:**

«Ein typischer Tag in einer Fastenwander-Woche mit Alice im Wunderland Schweiz»

Beilage: Anmeldung.

### Das Betreuer-Team

**Alice Moser** organisiert und leitet ihre beliebten Fastenwander-Wochen seit 11 Jahren.

Verheiratet, Mutter von 3 Söhnen, 2-fache Grossmutter, Hausfrau, ehemals Sekretärin in Unternehmungen ihres Gatten.

Dipl. Leiterin für Autogenes Training (bislang mehr als 1000 Schüler ausgebildet). Anerkannt SAT Schweiz. Gesellschaft für Autogenes Training, Mitglied Schweiz. Verband für Natürliches Heilen SVNH. Ausserdem:

dipl. Masseurin für Fussreflexzonen-, Ganzkörpermassage u. Lymphdrainage sowie Bachblüten- und Reiki(II)-Therapeutin.

**Liselotte Güntert** ist mit von der Partie als Therapeutin und Wanderbegleiterin und...Frohnatur.

Zuhause in Tafers FR führt Liselotte eine erfolgreiche Gesundheitspraxis, spezialisiert auf Wirbelsäule-Basis-Ausgleich.

Anerkannte A-Therapeutin im internationalen Verband NMT sowie internat. Therapeuten-Verband Akkupunkt-Massage nach Penzel e.V., Mitglied SVNH.

Drei Söhne, sechs Grosskinder.



Das «Allis-Duo»: Alice (rechts) und Liselotte



# Fastenwandern

## mit Alice im Wunderland Schweiz



Organisation u. Leitung: Alice Moser

## Programm 2004

### März

- Sa–Sa 13.3. – 20.3.2004
- So–Sa 21.3. – 27.3.2004 \*

### Tessin, Ascona

"L'inverno l'è passato"...und so zieht es uns wie jedes Frühjahr in die «Sonnenstube der Schweiz». Dieses Jahr bereits zum 11. Mal!

Unsere Tessiner Wochen Nr. 1+2 verbringen wir in Ascona im wunderschön gelegenen Hotel Ascona an leicht erhöhter Lage mit herrlicher Sicht auf das Dorf, auf den Lago Maggiore und die Berge.

Wir wandern durch die in dieser Jahreszeit besonders reizvollen Tessiner Landschaften, wie z.B. im Verzasca-Tal, oder entlang der Maggia, von Loco nach Intragna, oder – das *muss* man gemacht haben! – hinauf zur S. Anna-Kapelle, oder nach Brissago via Monte Verità, auf dem berühmten Höhenweg von Contra nach Locarno usw.

In unserem Hotel geniessen wir Sauna und Whirlpool sowie ein beheiztes Aussen-Schwimmbad. Ein Bademantel wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

Nur 5 Minuten vom Zentrum, und dennoch ruhig.

Alle Süd-Zimmer mit Balkon; Nord-Zimmer mit Preis-Reduktion und ohne EZ-Zuschlag.

\*\*\*\*Hotel Ascona, EZ möglich.

\* Diese zweite Ascona-Woche dauert nur 6 Tage – alle anderen Wochen beinhalten 7 Tage / 7 Übernachtungen.

*Natürlich ist auch eine Belegung beider Wochen nacheinander möglich. (Für beide Wochen zusammen gibt es Fr. 50.- Rabatt. 30 Franken Frühbuchungs-Rabatt – Einzelheiten dazu s. unter "Preise".)*

### März/April

- So–So 28.3. – 4.4.2004

### Tessin, Tegna

Wir logieren wieder als alleinige Gäste in 'unserem' hübschen, kleinen "Barbatè"-Hotel im Bungalow-Stil mit 10 DZ-Zimmern mit Bad/WC und eigenem Garten-Sitz- und Liegeplatz.

Die Teilnehmer/-innen fühlten sich letztes Jahr so wohl, dass sich praktisch alle bereits im Frühjahr 03 wieder angemeldet haben fürs 2004.

Informationen zu den schönen Wanderungen lesen Sie bitte oben im Abschnitt über Ascona.

Hotel Barbatè, nur DZ.

*Max. 18 Teilnehmer – frühzeitige Anmeldung ist deshalb zu empfehlen. (Dann gibt's erst noch Frühbuchungs-Rabatt. Einzelheiten dazu s. unter "Preise".)*

### Juli

- Sa–Sa 3.7. – 10.7.2004
- So–So 11.7. – 18.7.2004

### Graubünden, Davos-Dorf

Die «Landschaft Davos» mit ihren schier 'unendlichen' Wandermöglichkeiten (gesamte Länge ca. 450 km!) ist uns ans Herz gewachsen – wir werden sie heuer bereits zum achten Mal geniessen. Die gute Luft, der farbenprächtige Berg-Spätfrühling...

Wir logieren im z.T. neu erbauten, z.T. sanft renovierten 'Turmhotel Victoria'.

Ganz nahe beim Bahnhof Davos-Dorf und dennoch recht ruhig und sonnig gelegen, prächtiger Panoramablick auf die eindrucksvolle Bergwelt, vorm Haus plätschert ein munteres Bächlein dahin...

Sämtliche Zimmer sind sehr geschmackvoll eingerichtet. Und natürlich hat das Hotel einen gepflegten Wellness-Bereich – 2 Saunen, Dampfbad, Whirlpool und...das grösste Fitness-Center von Davos.

Bademantel wird gratis zur Verfügung gestellt.

PS Bereits ist das Hotel zum meistfotografierten Objekt von Davos avanciert. Und hier wohnen wir!

\*\*\*\*Turmhotel VICTORIA, EZ möglich.

*Belegung beider Wochen möglich. Kombi- und Frühbuchungs-Rabatt s. unter "Preise".*

### September/Oktober

- Sa–Sa 25.9. – 2.10.2004
- So–So 3.10. – 10.10.2004

### Berner Oberland, Gstaad

Wandermöglichkeiten soviel das Herz begehrt: die diversen klassischen Höhenwanderungen / zum Lauenensee von Lauenen aus oder über die "Wispile" / nach Rougemont mit dem gut erhaltenen Dorfkern und Klosterkirche aus dem 11. Jh. / vom Sparenmoos zum Rellerli, oder die klassische Höhenwanderung Rinderberg-Horneggli usw. – zweifellos werden wir's uns aber auch nicht nehmen lassen, im weltberühmten, autofreien Gstaad zu flanieren.

Interessant: trotz aller Eleganz hat Gstaad den gemütlichen Dorf-Charakter beibehalten – mit ca. 300 Bauernhöfen, ca. 7'000 Kühen, 100 Ziegen... Bekanntlich ist Gstaad aber auch Kultur-Zentrum von Rang (Stichwort "Menuhin-Festival").

Komfort und Gemütlichkeit werden in unserem Hotel gross geschrieben. Fürs zusätzliche Wohlbe-finden gibt es ein Hallenbad (angenehme 30 Grad Wassertemperatur), Sauna, Dampfbad.

Bademantel wird gratis zur Verfügung gestellt.

\*\*\*\*Hotel Bernerhof, EZ möglich.

*Belegung beider Wochen möglich. Kombi- und Frühbuchungs-Rabatt s. unter "Preise".*



## Ein typischer Tag in einer Fastenwander-Woche mit Alice im Wunderland Schweiz:

Wir tun uns auf der ganzen Linie viel Gutes in den «Fastenwander-Wochen mit Alice im Wunderland Schweiz» – nicht nur für den Körper, sondern auch für unseren Geist und die Seele.

Wir fasten mit frischen Gemüse-Bouillons, Gemüse- und Obst-Säften sowie Kräutertees, und es gibt Leberwickel und Therapie-Massage, es gibt Vorträge, Diskussions- und Spielabende, Konzert- oder Theaterbesuche, Entspannungsmeditation – und es gibt täglich die schönen 3–4-stündigen Wanderungen.

Aber... fasten und wandern, steht man dies denn durch? Ja, absolut problemlos! Ausserdem: wir wandern mit Mass – nicht zur Befriedigung sportlichen Ehrgeizes, sondern aus und mit Freude... gut für die Gesundheit, gut für die Linie, gut fürs Gemüt.

Wie läuft ein typischer Fastenwandertag ab?

### Sachte, locker, tolerant

Um halb neun treffen wir uns zum «Frühstück». Einige sind bereits hellwach, andere lassen den Tag sachte herankommen... Es ist alles recht. Kein Druck, kein Zwang.

Zum "Zmorge" geniessen wir einige Tassli Kräutertee (jeden Tag anderen) – je nach persönlicher Vorliebe "nature" oder "Tee mit" (mit ämenerebirebitzeli Honig oder Birnendicksaft oder Zitrone oder kombiniert).

Neben der Teetasse liegt jeden Morgen ein anregender Spruch, auf der Blatt-Rückseite immer etwas zum Schmunzeln, und zum Einläuten des Tages liest Alice etwas Besinnliches oder Unterhaltsames vor.

Und dann machen wir "natürliche Atemgymnastik": wir singen «Eis-wo-aiu-chöi», d.h. ein paar davon. Singe, wem Gesang gegeben – wer will, der darf, wer lieber nur zuhört, darf genau auch das!

Wir achten darauf, dass sich bei den Mahlzeiten keine starre Sitzordnung einnistet – nach Zufallsprinzip jeden Morgen/Abend andere Nachbarn zur Linken und zur Rechten und vis-à-vis... das schafft Kontakt und sorgt für anregende Unterhaltung.

Dann trifft man sich vor dem Haus, in "Wandermontur", und los geht's – gleich zu Fuss von 'zuhaus' aus, oder zuerst mit Bergbahn, per Bus oder Zug hin zum Ausgangspunkt.

(Keine Sorge: es entstehen für Sie keine zusätzlichen Kosten – in Alice' Preisen ist wirklich *alles* inbegriffen!)

### Wer recht in Freuden wandern will

Wir achten darauf, dass wir nicht "abgehen wie die Feuerwehr", sondern genussvoll den harmonischen Wander-Rhythmus finden.

Und wir respektieren die Individualität: wer will, geht inmitten der Gruppe, und wer allein sein will, findet auch diese Möglichkeit. Und wer nicht reden möchte, darf schweigen. Alice hat bereits am ersten Tag darauf hingewiesen: jeder möge die Wünsche eines Jeden respektieren. Das geht denn auch problemlos.

Nach etwa einer Dreiviertelstunde ist erster Marschhalt – «Tea Time».

Weiter geht's. Zum Teil laufen intensive Gespräche zu zweit, zu dritt... Mitunter kommt einiges hoch in diesen Tagen der Läuterung... Manches löst sich, nicht nur körperlich. Wir haben Verständnis.

Beim zweiten Marschhalt verpflegen wir uns schon üppiger – und erst recht bei der Mittagsrast, da schlagen wir richtiggehend zu – mit einem opulenten Drei-Gang-Menü: Gemüse-Saft, Frischgemüse-Bouillon, Kräutertee.

### Da bleibt kein Auge offen

Wenn's das Wetter erlaubt, nutzen wir die Mittagszeit zu einem Mittagsschläfen. Wirklich erstaunlich: kaum eine(r) bleibt wach!

Frisch gestärkt geht's dann weiter im Dreiviertel(stunden)takt, wandern und rasten, wandern und rasten...

In einer späteren Pause gibt's etwas aus Alice' Wandertüte – zur Stärkung von Körper und Moral: ein oder zwei "Sandwich" resp. "Belegtes Brötchen à la mode du Chef" ...ein überraschen-



Kein schöner Platz in dieser Zeit als hier der uns're weit und breit!  
(...frei nach Anton Wilhelm von Zuccalmaglio mit seinem Lied «Kein schöner Land».)

### Rundum Zufriedenheit! Aus einem Korb voll neuer Zuschriften:

«...kurz mitteilen, wie pudelwohl ich mich nach dieser wunderbaren Woche fühle. Ich könnte Bäume ausreissen und Purzelbäume schlagen!!!

Es ist ein tolles Gefühl, als ob ich frisch verliebt wäre – bin ich aber nicht (leider) – hab' nur eine Woche wandernd gefastet!»

«Nach der Fastenwanderwoche ist es mir noch Monate danach blendend gegangen und auch jetzt profitiere ich immer noch davon.»

«Ich denke viel an die wunderbare Zeit in Ascona zurück, und es wird mir ganz warm ums Herz. Ich danke dir für deine ausserordentlich gute Betreuung, für dein Mitgehen, deinen Humor und für dein Verständnis in vielen Situationen.»

«Das Fastenwandern war Balsam für meinen Körper, Geist und für meine Seele!»

«Das Fastenwandern in Ascona gehört für mich eindeutig zu den Highlights dieses Jahres. Vielen, vielen herzlichen Dank für diese wunderbare Woche und Euer sensibles, umfassendes Engagement!»

«Ich erzähle allen meinen Freunden und Bekannten, dass ich "Wellness vom Feinsten" gemacht habe!»

«Ich habe eine gute Erfahrung mit nach Hause genommen. Meine positive Einstellung ist wieder stärker geworden, es gelingt mir fast alles im Alltag. Ich fühle mich rundum glücklich.»

«Es war für mich ein wunderbares Erlebnis, das ich nie mehr missen möchte.»

«Nach wie vor bin ich begeistert und voll schöner Erinnerungen an eine ganz toll organisierte Fastenwanderwoche!»

«Ich fühlte mich in dieser Gruppe sehr wohl. Die Organisation ist einfach super, ein grosses Kompliment!»

«Nun – 4 Wochen danach kann ich dir folgendes berichten: mein Gewicht habe ich ungefähr beibehalten, das sorgsame wieder in die feste Nahrung Einsteigen ist sehr gut gegangen. Es war herrlich, all die "Schmeck-Sinne" wieder zu spüren und langsam, konzentriert zu kauen.»

«Es hat unendlich gut getan!»

### Wie weiter?

Wenn Sie überzeugt sind, dass das «Fastenwandern mit Alice im Wunderland Schweiz» das ist, was Sie suchen, dann schicken Sie Ihre Anmeldung ein – postwendend erhalten Sie die Bestätigung und alle notwendigen Informationsunterlagen...Detailprogramm / Wie sich optimal vorbereiten / Was mitnehmen usw.

Empfehlung: *frühzeitig* anmelden. Bisweilen sind die Wochen sehr früh ausgebucht. – Haben Sie noch Fragen? Wir sind für Sie da:

Tel. 032 322 13 15 oder Fax 032 322 13 17 oder eMail [alice@fastenwandern.ch](mailto:alice@fastenwandern.ch)

der Leckerbissen jedenfalls, «erfunden» während einer früheren Fastenwanderwoche.

In Absprache mit Alice hängen die einen noch eine Zusatz-Wanderschleife an, andere benötigen stattdessen eine Abkürzung... und irgendwann zwischen 15 und 17 Uhr trudeln wir 'dahin' ein, je nach Witterung, je nach Jahreszeit und je nach übrigem Programm.

### Das grosse Wundern beim Wandern

Beim «Urtrieb»-Zvieri-Trunk lassen wir meistens die Wanderung Revue passieren. "Hast Du dort und dort gesehen? Also, am schönsten fand ich..." undsoweiter undsofort.

Und immer wieder drücken Fastenwander-Novizen totale Überraschung aus: "Ich komme aus dem Staunen nicht heraus, wie ich überhaupt keinen Hunger verspüre und so tüchtig mitmarschieren kann ohne feste Nahrung! Das glaubt mir zuhause keiner!"

Die 'alten FWW-Füchse' wissen natürlich, wieso das so problemlos läuft: Die klaren Anleitungen von Alice, die Fürsorge, die gute Verpflegung, die geistige Nahrung, die körperlichen Aktivitäten, aber nicht zuletzt auch die Gruppen-Dynamik und -Solidarität sind für diesen Erfolg hauptverantwortlich.

Nach dem "Zvieri" folgt Therapie oder einfach Zeit um zu sein, oder zu lesen, zu schlafen, manchmal ein läuterndes Gespräch. Andere entspannen sich in der Sauna oder im Sprudel- oder Schwimmbad.

Gelegentlich verhilft Alice jemandem zu einem wohltuenden zusätzlichen Einlauf, wenn nötig und falls erwünscht.

Und an zwei Tagen werden Alle nach der Wanderung fürsorglich "eingemummelt" mit einem wohltuenden Leberwickel.

Kaum jemand, der dabei nicht in einen erholsamen Schlaf versinkt...

### 19 Uhr: Abendessen

Täglich frisch zubereitete Gemüse-Bouillon, noch speziell 'abgeschmeckt' (selbstverständlich total salzlos) und à discrétion serviert (soviel man mag), dazu individuell frische Kräuter und Gewürze.

Und zum Dessert? «Thé spécial Relax au Miel-et-Citron ou sans».

Um 20 Uhr ist "Mind- & Soul-Time": ein Fachvortrag / eine Diskussion / eine geführte Meditation als Übergang zur Nachtruhe / ein Spielabend...je nach Bedürfnis, Wunsch und Lust und Laune der Gruppe...

Und wenn immer möglich lädt Alice an mind. einem Abend zu einem Konzert- oder Theater-Besuch ein.

Um 22 Uhr sieht man meistens niemanden mehr – männiglich resp. frauiglich hat sich zurückgezogen, geniess die Ruhe... So etwa sieht ein typischer Tag aus in einer «Fastenwander-Woche mit Alice im Wunderland Schweiz».

### Die Krönung

Am Schluss der Woche dann die grossen Augenblicke: Fastenbrechen am Mittag, Gala-Diner am Abend, Gala-Frühstück am anderen Morgen (Abreisetag).

Aber darüber sei hier nichts weiter verraten.

Erlebt haben muss man es!