

Fastenwandern im Wunderland Schweiz

Maya Hakios Fastenwandern GmbH Manzenweg 19
CH-8269 Fruthwilen Tel. +41 71 664 25 29 Fax +41 71 664 29 02
maya@fastenwandern.ch www.fastenwandern.ch



Liebe treue und zukünftige Fastenwandern-Freunde!

Was ist Fastenwandern?

Fasten ist eine Zeit der Besinnung und der körperlich-seelischen Reinigung. Sie nehmen für einen begrenzten Zeitraum nur flüssige Nahrung zu sich. Das gemeinsame Wandern hilft den Stoffwechsel anzukurbeln. Energie, die durch das Fasten freigesetzt wird, kommt in Fluss. Das Immunsystem wird gestärkt und Schlacken werden abgebaut. Sanfte Dampfpflege und Leberwickel unterstützen die Ausscheidungsorgane.

Der Abstand vom Alltag schafft die nötige Ruhe und Gelassenheit sich selbst zu sein, das Leben zu überdenken und Kraft und Phantasie für einen Neuanfang zu tanken. Ein klarer Kopf schafft die Voraussetzung für tief greifende persönliche und/oder berufliche Entscheidungen. Positives Denken verstärkt den Gewinn der aus Verzicht entsteht: pure Lebensfreude, eine bessere Gesundheit und ein neues Selbstvertrauen. Fastenwandern ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

Die fröhlichen Fastenwandern Wochen erfreuen sich stetig steigender Beliebtheit. Dies erstaunt nicht, wenn man weiss, wie viel Gutes die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer grossen, treuen Stammkundschaft in diesen Wochen erleben! Phänomenal, wenn man bedenkt, dass man die körperliche Leistung des Wanderns absolut mühelos erbringen kann, obwohl man nichts Festes isst. Im Gegenteil, das Wandern geht von Tag zu Tag leichter. Natürlich tragen auch die schwindenden Pfunde dazu bei! Als Pluspunkt erweist sich auch, dass diese Wochen Anleitung und Ansporn bieten zu einem neuen Essverhalten.

Für Ihre Ferienplanung sende ich Ihnen das neue Fastenwandern Programm. Habe ich Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie etwas Neues wagen? Möchten Sie selber erleben, welche Wohltat unsere Wochen mit Fasten und Wandern unter Gleichgesinnten für Körper, Geist und Seele ist?

Ich freue mich sehr, Sie schon bald persönlich in einer unserer Fastenwandergruppen begrüßen zu dürfen.

Mit herzlichen Grüssen

Maya



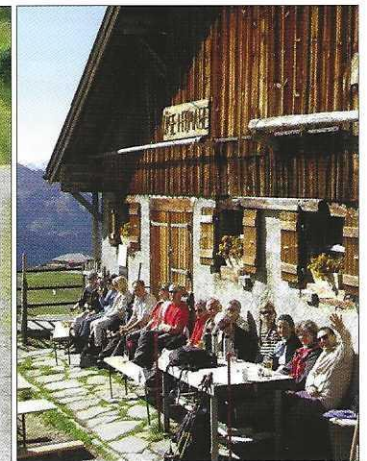
...der Weg ist das Ziel



wohlverdiente Siesta



Das Betreuerteam



wohlgelaunte Rastende

Maya Hakios (links) organisiert und betreut die beliebten **Fastenwanderwochen**. Sie ist zertifizierte Fastenleiterin nach Dr. Otto Buchinger und Dr. Hellmut Lützner, Kursleiterin „Basenfasten“ nach Sabine Wacker, dipl. Bowtech Therapeutin und Kauffrau. Maya lebt mit ihrem Mann in Fruthwilen/Thurgau und ist Mutter von einem Sohn und zwei Töchtern.

Liselotte Güntert hat langjährige Erfahrung mit der Organisation und Betreuung von FWW. Sie ist Mutter von drei Söhnen, Grossmutter von sechs Enkeln und ärztlich dipl. Therapeutin, spezialisiert auf Wirbelsäulen-Basis-Ausgleichs-Therapie, Akupunktur-Massage nach Penzel, Spiraldynamik nach Dr.med.Ch. Larsen.

Tagesablauf in Kürze

Morgens treffen wir uns um 8.30 Uhr zum „Morgentrinken“ mit frisch gepresstem Fruchtsaft und Tee. Dazu erhalten wir die Information, wie der jeweilige Tag abläuft, welche Wanderungen wir vorhaben und was auf dem Abendprogramm steht.



In den ersten drei Tagen wird der Entleerung des Verdauungstraktes viel Aufmerksamkeit geschenkt. Die Entleerung und Entgiftung des Körpers ist die Basis für ein gutes Gelingen und das Wohlfühlen in den folgenden Fastentagen. Um die Leber bei ihrer nun erhöhten Aktivität zu unterstützen, bekommen wir zweimal einen wohltuenden Leberwickel. Die Energie, die durch die Reduzierung der Verdauung freigesetzt wird, steht uns dann wunderbar fürs Wandern zur Verfügung.

Um ca. 10 Uhr versammeln wir uns vor dem Hotel für die gemeinsame 2 - 4 stündige Wanderung. Damit auf der Tour alle auf ihre Kosten kommen und es für alle ein gutes Erlebnis ist, wird je nach Bedürfnis eine Zusatzschleife oder eine Abkürzung angeboten. „Der Weg und die persönliche Zufriedenheit sind das Ziel“!



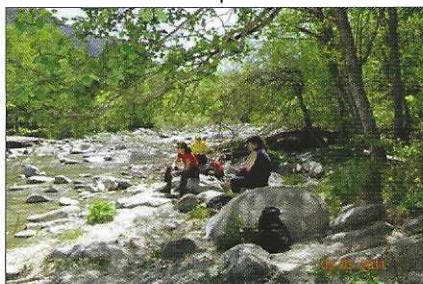
Etwa alle $\frac{3}{4}$ Std. machen wir eine Trinkpause. Das regelmässige Wasser und Tee Trinken ist u.a. wichtig für das Lösen und Ausscheiden von „Schlacken“, d.h. Stoffwechselendprodukten.



Mittags um ca. 12 Uhr machen wir eine grössere Pause mit Bouillon und Tee. Anschliessend haben wir genügend Zeit, je nach Wetter, für ein kurzes Mittagsschläfchen, ein Gespräch oder einen Moment Ruhe, um einfach die Seele baumeln zu lassen.



Auch während dem Wandern respektieren wir die Bedürfnisse und den Rhythmus jedes Einzelnen. Wer einen Moment allein sein möchte, darf dies genauso wie jemand, der lieber in der Gruppe ist. Reden oder Schweigen, immer wie man es gerade braucht. Nicht nur körperlich, auch auf der geistigen und seelischen Ebene finden Prozesse statt. Wir haben grosses Verständnis dafür. Manchmal hilft ein klärendes Gespräch.



Nachmittags geht es im $\frac{3}{4}$ Std. Wanderrhythmus weiter. Zwischen 14 und 16 Uhr kehren wir ins Hotel zurück, wo ein Glas verdünnter Apfelsaft die müden Glieder wieder belebt. Bis zum Abend haben wir genügend Zeit für Therapien, Wellness, Lesen, Flanieren, Schlafen oder um einfach nochmals an die Höhepunkte des Tages zu denken und sie zu geniessen.



Abends um 19 Uhr laden uns feiner Bouillonduft und Gemüsesaft zum gemeinsamen „Abendtrinken“ ein. Während des Dessert-Tees wird über das Abendprogramm informiert. Mit interessanten Vorträgen über Gesundheit und Ernährung wird unser Wissen bereichert oder bei einem Konzert unser Gemüt angeregt.



Wie weiter?



Haben Sie noch Fragen?
Ich bin für Sie da!

Maya Hakios
Fastenwandern GmbH
Manzenweg 19
CH-8269 Fruthwilen
Tel. +41 71 664 25 29
Fax +41 71 664 29 02
e-mail: maya@fastenwandern.ch
Homepage: www.fastenwandern.ch

Tipp:

Warten Sie nicht zu lange mit dem Anmelden!

Das *Fastenwandern im Wunderland Schweiz* ist sehr beliebt und die Teilnehmerzahl ist beschränkt.