

# Weiterbildungsseminar für Fastenleitende SKV Schweizer Kneippverband



# Fasten und Wandern – ein Erlebnis

## Bitterkräuter für Fastende

### Erfahrungs-Austausch

Nach dem Begrüßungskaffee und einem Erfahrungsaustausch erklärt uns Barbora Truffer die Wichtigkeit und die Wirkung von Bitterkräutern, speziell während dem Fasten. Anschliessend darf eine Tinktur hergestellt werden.

Am Samstag erkunden wir mit allen Sinnen den Kneipp-Barfussweg in Blitzingen. Vor dem Nachtessen ist Erholung im Whirlpool angesagt (fakultativ).

Zeit für Theorie ist am Sonntag. Besprochen wird Wichtiges zum Thema «Wandern während dem Fasten».

#### Kursdaten

Freitag, 7. Juni 2024, 14.00 Uhr bis Sonntag, 9. Juni 2024, 13.00 Uhr

#### Kursort

B & B Baumhaus, Fiesch VS, <https://www.baumhausfiesch.ch/>

#### Kosten

CHF 420.- inkl. Begrüßungskaffee, Tinktur, Kursunterlagen, Whirlpool

## Referenten

Lucia Sidler

Fastenleiterin SKV, Leiterin Erwachsenensport esa, Fachrichtung Bergwandern, SVEB Zertifikat Kursleiterin, eidg. Fachausweis, dipl. Farbtherapeutin AGP

[Homefasten-in-stille.ch](http://Homefasten-in-stille.ch)

Barbora Truffer

Therapeutin und Kräuterefachfrau

## Organisation

Silvia Aebi und Evelyne Zumofen

Kneipp Gesundheitsberaterin SKV, Fastenleiterin SKV

## Übernachtung / Frühstück

Gewünschte Option EZ, DZ, 3-Bettzimmer bitte direkt im B & B Baumhaus buchen und bezahlen.

Das Essen ist im Restaurant und vor Ort zahlbar.

Auskunft und Reservation: Paul Eggimann, [info@baumhausfiesch.ch](mailto:info@baumhausfiesch.ch), 027 971 01 93

## Anmeldung

Schweizer Kneippverband, 3000 Bern

031 372 45 43, [info@kneipp.ch](mailto:info@kneipp.ch), [kneipp.ch](http://kneipp.ch)

**kneipp**  
natürlich leben

