

Fasten im Alltag!

Entschlacken & Energietanken für Körper, Geist & Seele

*„Das Fasten ist
der Friede des
Körpers“*

Pfarrer S. Kneipp



Inhalt:

Altes loslassen – Neues empfangen. Eine besondere Fastenwoche für Gesunde! Bei unseren täglichen Treffen erhalten Sie die Gelegenheit zum Austausch. Mit kurzen kneipp'schen Anwendungen, Entspannung und Bewegung wird der Prozess des Entschlackens unterstützt. Dazu gibt es Tipps und Anregungen für die Fastenwoche. Wir fasten nach der Buchinger Methode.

Lassen Sie sich überraschen, wir freuen uns auf Sie!

Kursleitung:

Verena Dudler, Gesundheitsberaterin und Fastenleiterin SKV

Datum:

Samstag, 07.März bis Freitag, 13.März 2026

Zeit:

Samstag 15:00 bis 17:00 Uhr, ab Sonntag täglich 9:00 bis 11:00 Uhr

Treffpunkt:

Gemeinschaftsraum, Cunzstrasse 15, St. Gallen

Kosten:

Mitglieder	CHF 180.--
Gäste/Nichtmitglieder	CHF 210.--

Anmeldung:

Bis Montag, 23. Februar 2026 bei Verena Dudler

Tel. +41 71 841 71 55, Mail: verena.dudler@gmail.com

Weiteres:

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer