

Das kannst du erleben beim „Wandern in die Leichtigkeit“

- **Deinen Körper von Altlasten befreien**

Durch das Fasten und gleichzeitige gemütliche Wandern kann sich dein Körper entgiften und von Altlasten und Ablagerungen befreien. Eingelagerte Schadstoffe bringst du in Bewegung, so dass sie deinen Körper wieder verlassen können.

- **Dich leichter fühlen**

Da unsere Ernährung nicht mehr so natürlich und vollwertig ist, bleibt täglich etwas zurück und deshalb tut es einfach gut, immer wieder mal zu entgiften und damit den Körper zu erleichtern.

- **Freier und beweglicher werden**

Deine Gelenke fühlen sich freier an, Entzündungen können zurück gehen, der Blutdruck kann sich ausgleichen, Magen, Darm und Leber werden gereinigt, gesunde Zellen werden produziert, alte Zellen abgebaut und noch vieles mehr...

- **Leichtigkeit im Gemüt erfahren**

Nicht nur die Nahrung muss verdaut werden, sondern auch Gefühle und Erlebtes. Beim Fasten kann einiges an Unverdaulichem hochkommen. Nun kannst du es direkt verarbeiten und immer mehr in die Leichtigkeit kommen.

- **Fastenwandern kann fröhlich machen**

Nach der ersten Umstellung kann von innen heraus eine heitere Stimmung entstehen.

- **In Gemeinschaft lässt es sich einfacher fasten**

Mit Anderen in einer kleinen Gruppe und raus aus dem gewohnten Umfeld fällt es viel leichter, den Verführungen des Alltags zu widerstehen.

- **Auftanken in der Natur**

Die Natur gibt uns so viel Kraft:

Waldbaden, kneipen im Bergbach, dem Vogelgezwitscher zuhören, dem Rauschen des Baches gewahr werden, den Wind in den Haaren fühlen, in die Ferne schauen, sich von der Sonne wärmen lassen, Regentropfen im Gesicht spüren, den weichen, steinigen oder sumpfigen Boden unter den Füßen fühlen... Wahrnehmen mit allen Sinnen - So kannst du zur Ruhe und in Entspannung kommen.

- **Neue Ernährungsweise einführen**

Nach dem Fasten fällt es leicht, die Ernährung auf eine vollwertige naturbelassene gesunde Kost umzustellen.



Wo findet „Wandern in die Leichtigkeit“ statt

Im Haus Rhodania in Albinen

Albinen liegt auf einer Sonnenterrasse über dem Rhonetal mit einem wunderschönen Ausblick in die Bergwelt und die umliegende Natur. Ein idealer Ort zum SEIN oder für eine Auszeit, um neue Impulse zu erhalten. Wenn einmal ein ruhiger Tag ansteht, steht die gemütliche Sunnustubu mit Cheminee und schöner

Terrasse und eine große Bibliothek bereit.

Für die Übernachtung stehen sechs Hotelzimmer zur Verfügung.

Dreibettzimmer, Doppelzimmer oder Einzelzimmer.

Wochenüberblick:

Wir treffen uns am Samstag zwischen 14.00 Uhr und 15.00 Uhr im Haus Rhodania in Albinen, tauschen uns in einer Kennenlernrunde aus und stimmen uns auf die Woche ein.

Programm ab Sonntag: siehe Tagesablauf

Am Freitagabend ehren wir bei einem Feuerritual unsere Erfahrungen und können Themen, die nun aufgelöst werden möchten, dem Feuer zur Transformation übergeben.

Ganz bewusst genießen wir anschliessend ein leichtes Mahl und feiern unser Sein in der Leichtigkeit.

Am Samstag nach dem Frühstück reisen wir reich an neuen Erfahrungen und mit frischem Schwung zurück in den Alltag.

Tagesablauf:

Morgens treffen wir uns zum Austausch im Kreis, trinken einen anregenden Tee und bewegen uns, um in Schwung zu kommen.

Dann geht es auf zum Wandern. Wir können uns in zwei Gruppen aufteilen, so dass für Alle das Tempo und die Dauer angenehm ist. Wir bestaunen die Heilpflanzen am Wegesrand und erfreuen uns an der Natur und der Bewegung in der schönen Bergwelt.

Zurück am Nachmittag bleibt genug Zeit um bei einem Leberwickel zu entspannen, ein Fussbad zu nehmen, zum Ruhen, zum Meditieren, um sich zu sonnen, zu lesen oder zu schreiben.

Gegen Abend treffen wir uns zum Austauschen und um gemeinsam eine feine Suppe zu genießen. Je nach Bedürfnis der Gruppe gestalten wir die Abende mit einem abwechslungsreichen Abendprogramm.

Das bieten wir:

- Begleitung durch die Woche
- Organisation von allem Drum und Dran
- Leichtes Znacht am ersten und am letzten Tag, Frühstück vor der Abreise
- Feine und gesunde Suppen und Wildkräuter-Smoothies
- Einheimische Kräutertees, die das Fasten unterstützen
- Ausführliche Informationen rund um Fasten/Gesundheit/Ernährung
- Verschiedene Heilsalben zum Verwöhnen des Körpers
- Basensalz- und Heilerdefussbäder
- Persönliche Beratung bei individuellen Themen
- Kleine Gruppe, min. 4 max. 9 Teilnehmer/innen

Silvia Müller

Die Themen Heilpflanzen, Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden begleiten mich seit vielen Jahren. Seit 10 Jahren gebe ich mein Wissen in Workshops weiter.

Durch Weiterbildungen und meine eigenen Erfahrungen mit Fasten freue ich mich nun sehr darauf, interessierten Menschen die Vorteile des Fastens kombiniert mit Wandern, Achtsamkeit und Naturerfahrung weiter zu geben.



Franziska Schwab

Silvia ist eine liebe Freundin von mir und ich werde sie begleiten und unterstützen. Ich habe die Ausbildung «Wahre Heilkunst» absolviert. Gesundheit, Ernährung, Natur und Astrologie sind meine Themen, in welche ich durch mein bewusstes Sein immer tiefer eintauche. Dass das Fasten eine gesunde Lebensweise positiv beeinflusst durfte ich schon oft an mir selber erfahren.

Infos Preise und Anmeldung:

- * Vorgängige Infos per Telefon zum „Wandern in die Leichtigkeit“ (Datum auf Anfrage)
- * Das Angebot richtet sich an gesunde Menschen, die in guter körperlicher und psychischer Verfassung sind und keine kontrollbedürftigen Medikamente einnehmen
- * Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen
- * Anmeldung per Mail an info@rhodania-albinen.ch oder per Anruf 027 473 40 00



Wochenpreis: im Doppelzimmer 945.--, im Einzelzimmer Fr. 1'120.--

Leistung siehe unter «Das bieten wir», ohne eventuelle Fahrkosten (Bahn, Bus)

Fastenwandern 2025



Wandern in die Leichtigkeit

Samstag, 21. bis Samstag 28. März 2026

in ALBINEN

Haus Rhodania
Torrentstrasse 24
3955 Albinen

www.sila-seifen.ch
www.rhodania-albinen.ch