

## Fastenreise Allgäu Bad Hindelang



### Alpenhotel Sonneck

Rosengasse 10, 87541 Bad Hindelang

Telefon: 08324 9820 60-0

E-Mail: [info@alpenhotel-sonneck.de](mailto:info@alpenhotel-sonneck.de)

Internet: [www.alpenhotel-sonneck.de](http://www.alpenhotel-sonneck.de)

**Termine: 22.02.-28.02.26 (So.-Sa., 6 Nächte)**

**25.10.-31.10.26 (So.-Sa., 6 Nächte)**

### Fastenkurs inkl. Yoga und Unterkunft:

<b>Seminargebühr pro Person:</b>	<b>320,00 Euro</b>
<b>Unterkunft und Verpflegung pro Person:</b>	<b>ab 714,00 Euro im EZ Basic ohne Balkon</b>
	<b>ab 834,00 Euro im DZ Komfort m. Balkon zur Alleinnutzung</b>
	<b>ab 714,00 Euro im DZ Komfort m. Balkon bei Doppelbelegung</b>

Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Die Seminargebühr wird bei der Anmeldung an Nordlicht Fasten überwiesen. Nach der schriftlichen Anmeldebestätigung kann Du das Hotel wie oben beschrieben in der gewünschten Zimmerkategorie buchen.

Wir empfehlen im Vorfeld eine Reisekostenrücktrittsversicherung abzuschließen.

Fasten, Wellness, Yoga, Entspannung und Bewegung – diese Fastenreise bietet all dies direkt im schönen Allgäu im einzigartigen Alpenhotel Sonneck.

Es befindet sich in einer sonnigen Berglage im Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen, hoch über dem heilklimatischen Ort Bad Hindelang.

Dieses Seminar- und Ferienhotel verfügt über insgesamt 22 Zimmer und zeichnet sich besonders durch seine Ruhe, seinen Blick in die Bergwelt, seinen schönen Saunabereich mit Infrarotkabine, Tauch- und Fußbecken, Ruhebereich sowie sein freundliches, herzliches Personal aus.

Als Gast erhältst Du die Bad Hindelang PLUS- Karte, die Dir, nach Verfügbarkeit, kostenfreien Zugang zu Bussen, Bergbahnen und Bädern bietet. Mehr Informationen zu Bad Hindelang PLUS findest Du über [diesen Link](#).

Wir fasten nach der Buchinger- Methode (Präventionsfasten) und wandern moderat ca. 3 Stunden am Tag.

Morgens startet der Tag draußen mit der täglichen Frühgymnastik.

Danach wandern wir ca.3 Stunden in moderatem Tempo zu herrlichen Plätzen in der Umgebung.

An einigen Nachmittagen findet dann das qualifizierte Yoga im schönen, hellen Seminarraum statt.

Du hast außerdem Zeit für Leberwickel, Wellness und Sauna.

An den Abenden finden die Gesprächsrunden statt zum Thema Fasten, Entspannung, Ernährung und Kostaufbau.

### **Du erhältst folgende Leistungen:**

- Professionelle und fachkundige Fastenbegleitung (dfa zertifiziert) inkl. Vor-und Nachbereitung der Woche
- Fachvorträge Fasten, Bewegung, Entspannung und Gesundheit
- Frische Fastenverpflegung in Form von Säften, Brühen und (Bio)-Tees
- Begleitende und fastenunterstützende Maßnahmen
- Tägl. Frühgymnastik (5 Termine)
- Täglich geführte, leichte bis mittelschwere Wanderungen (Dauer ca. 3 Stunden)
- Qualifizierte Yogaeinheiten an einigen Nachmittagen, außerdem das Kennenlernen weiterer Entspannungsformen
- Schriftliches Handout mit wertvollen Informationen rund ums Fasten



(Fotos: Christoph Franke und Alpenhotel Sonneck)