

Fastenreise Allgäu Bad Hingelang

Alpenhotel Sonneck

Rosengasse 10, 87541 Bad Hindelang

Telefon: 08324 9820 60-0

E-Mail: info@alpenhotel-sonneck.de

Internet: 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:

Seminargebühr:

320,00 Euro

Unterkunft und Verpflegung:

**ab 714,00 Euro im EZ
Basic ohne Balkon**

**ab 834,00 Euro im DZ
Komfort m. Balkon zur
Alleinnutzung**

**ab 714,00 Euro im DZ
Komfort m. Balkon
bei Doppelbelegung**

Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Die Seminargebühr wird bei der Anmeldung an Nordlicht Fasten überwiesen. Nach der schriftlichen Anmeldebestätigung kannst 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.

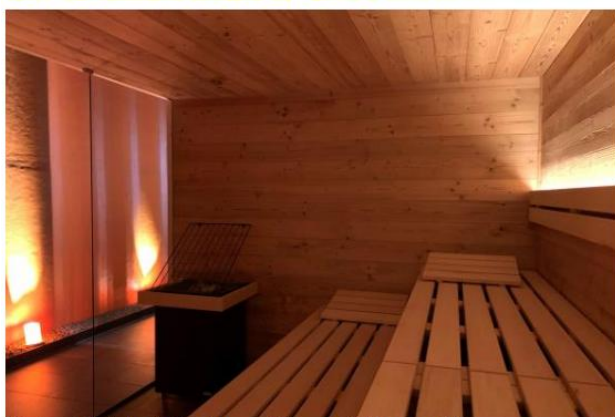
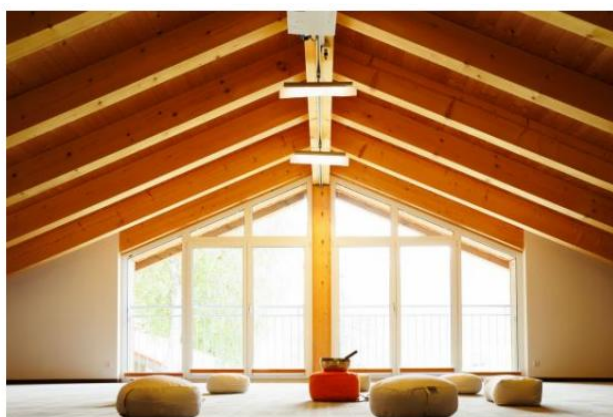
Als Gast erhältst Du die Bad Hindelang PLUS- Karte, die Dir, nach Verfügbarkeit, kostenfreien Zugang zu Bussen, Bergbahnen und Bädern bietet. Mehr Informationen zu Bad Hindelang PLUS findest Du über [diesen Link](#).

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.

Neu: mit Krankenkassenzuschuss! Ein Präventionskurs Entspannung/Progressive Muskelentspannung in der Natur wird in der Woche angeboten. Hierfür ist ein Zuschuss durch die Krankenkassen (in Höhe von ca. 75-95 EUR) nach Kursende möglich, wenn in den letzten 12 Monaten keinen Präventionskurs aus dem Bereich Entspannung besucht bzw. das Präventionsbudget noch nicht verbraucht wurde. Du erhältst am Ende des Kurses eine separate Teilnahmebescheinigung, die Du bei der Krankenkasse einreichen kannst, um einen Zuschuss zu beantragen.

Du erhältst folgende Leistungen:

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



(Fotos: Christoph Franke und Alpenhotel Sonneck)