



**Fastenwandern in Rettenbach am Auerberg**  
**im schönen Ostallgäu**  
**vom Sonntag den 28. April bis Sonntag 05.**  
**Mai 2024**



Fasten und Wandern am Auerberg im Gästehaus Lindenhof in wunderschönen Ostallgäu mit dem Kneippverein Bad Grönenbach.

Natur erleben und erfahren, Fasten mit Herz und Kompetenz.

Buchinger-Fasten und Wandern – wir wollen unseren Körper durch Fasten und die Bewegung bewusst spüren und dabei unsere innere Kraftquelle neu entdecken.

Gemeinsam Fasten – in der Gruppe ist es ein besonderes Erlebnis,

1. Tag bis 7. Tag Wanderungen im Genussbereich !!!!zwischen ca. 5 und 15 km – je nach individueller Kondition - was den Kreislauf anregt und die Entgiftung unterstützt. Daneben bleibt Zeit für Muße: Bewegung und Ruhe bilden den idealen Ausgleich.

**Leistungen:**

- 7 x Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC im Gästehaus Lindenhof in Oberlöchers 7, Rettenbach am Auerberg
- Fastenverköstigung „Unser reichhaltiges Fastenbuffet“ (Tee und Wasser / Obstsaft / Buttermilch / Sauerkrautsaft / Fasten- und Gemüsesüppchen / Kräutersäfte / ...)
- Fasteninfoprogramm und Vorträge
- Morgengymnastik, Sauna, Anleitung zu kneippschen und basischen Anwendungen
- Täglich „Kneippsche Güsse“ im Freien oder in der Sauna
- Kräuterwanderung und Waldbaden mit Gaby
- Möglichkeiten von Massageanwendungen im Haus

**Reisepreis:**

Pro Person im Doppelzimmer / Einzelzimmer (All Inklusive) **Mitglieder des Kneippvereins 585 € --- 625 €** Gäste und Freunde **Anreise jeder individuell.**

**Fasten- und Wanderleitung: Gabriele Baumeister und Kerstin Wahnig**

**Anmeldung beim Kneippverein Bad Grönenbach bis  
spätestens Mitte Februar 2024:**

**Gabriele Baumeister 08334 / 989490 oder [gabybaumeister@web.de](mailto:gabybaumeister@web.de)**