

Fastenwandern in Grafenwiesen im Bayerischen Wald



vom Freitag den 04. April bis Freitag den 11. April 2025

Fasten und Wandern dieses Jahr wieder im Erholungsdreieck Grafenwiesen.

Durch den Bayerischen Wald - Natur erleben, erwandern und erfahren.

Buchinger-Fasten und Wandern – wir wollen unseren Körper durch Fasten und die Bewegung bewusst spüren den Körper mehr wahrnehmen und dadurch unsere innere Kraftquelle wieder neu entdecken.

Grafenwiesen liegt in reizvoller, romantischer Lage sanft eingebettet zwischen den Bergrücken Hohenbogen und dem Kaitersberg am Ufer des Flüsschen Weißer Regen.

1. Tag bis 7. Tag Wanderungen zwischen ca. 7 und 15 km – je nach individueller Kondition Hin- und Rückfahrten von den Wanderungen werden zum Teil mit dem Zug gemacht (kostenlose Bahn- und Busfahrten durch die Gästekarte).

Leistungen:

- 7 x Übernachtungen im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC in dem ***Kneippwohlfühlhaus Kolbeck in Grafenwiesen bei Bad Kötzting
- Fastenverköstigung (Tee und Wasser / Obstsaft / Gemüsebrühe / ...) ALL INCLUSIVE!!!!
- Informationsmappe zum Fasten und abendliches Fasteninfoprogramm mit den neusten Trends zum Fasten und Vorträge rund um Ernährung
- Morgengymnastik, Natur-Meditation, Entspannung, Sauna, Anleitung zu kneippschen und basischen Anwendungen
- Täglich „Kneippsche Güsse“
- Ausflüge und geführte Wanderungen je nach Witterung
- Wanderung mit einem ortskundigen Bergführer Charly - je nach Witterung
- Fasten- und Wanderbegleitung durch Gaby Baumeister und Kerstin Wohnig
- Zusätzlich zum Wohlfühlen und Entspannen kann bei Heilpraktikerin Stefanie Mühlbauer verschiedene Anwendungen gebucht werden (z.B. verschiedene Massagen und Bäder , etc.)



Pro Person im Doppelzimmer / Einzelzimmer (All Inklusive)
voraussichtlich (da Zimmerpreise noch offen sind) 599 € --- NMG 649 €
Anreise jeder individuell. Auch mit der Bahn möglich
(Fahrgemeinschaften können gebildet werden)

Anmeldung beim Kneippverein bis spätestens Ende Februar 2025:

Gabriele Baumeister 08334 / 989490 - gabybaumeister@web.de
oder bei Kerstin Wohnig 06821 / 9728365 - kerstin.wohnig@kneipp-verein-spiesen.de