



Bezeichnung /Seite: Fastenwandern-alt

# Fasten - Wandern - Kultur - Entspannung im Herzen der Toskana

## Fastenwoche im toskanischen Arezzo

nach **Buchinger** oder **Basisch Vital**

vom **19.10. bis 26.10.2019**

im **Landsitz Castello di rigutinelli**

[www.ilcastellodirigutinelli.it](http://www.ilcastellodirigutinelli.it)



Die Seele baumeln lassen...Flügel bekommen...mit allen Sinnen wahrnehmen...zwischen Natur, Spiritualität und Kultur

In einem wunderschönen Landsitz hoch über dem kleinen Ort Rigutino bei Arezzo mit großem Park und Pool liegt das Ziel unserer Fastenreise, das „Castello di Rigutinelli“. Hier möchte ich zusammen mit meiner vor Ort lebenden Kollegin Kirsten Wimmer, den FastenteilnehmerInnen eine Mischung aus verschiedenen Eindrücken vermitteln. So wird das Fasten zu einem besonderen ganzheitlichen Erlebnis. In einer Kleingruppe von max. 12 Personen werden wir uns gemeinsam in der Fastenzeit unterstützen. Durch Konzentration auf das Wesentliche stärken wir unsere Selbstheilungskräfte und kommen zu Ruhe und Gelassenheit. Ein zusätzlicher Gewinn ist die Gewichtsreduktion und die Reinigung von Körper, Geist und Seele. Nach dieser Woche haben wir all unsere Sinne aktiviert und können "entschleunigt" den täglichen Herausforderungen begegnen.



Piazza Grande Arezzo Kloster La Verna die San Francesco

### **Kultur:**

Wir erfahren die Kultur in den nahe gelegenen Städte Arezzo und Cortona (und „Le Celle di Cortona“) und erkunden die spirituellen Seiten des Casentinos (die beiden wunderschönen Klöster La Verna und Camaldoli und die romanische Kirche Romena) Auch Montepulciano und Pienza werden wir besuchen. Es wird genügend Zeit sein, durch die Gassen zu schlendern und die Eindrücke dieser wunderbaren Städte in sich aufzunehmen und die herrliche toskanische Landschaft zu genießen.

### **Wandern:**

Es sind kleine Wanderungen in der Nähe des Hauses geplant, für die es keine spezielle Erfahrung oder Training braucht, sondern nur gutes Schuhwerk und sportliche Bekleidung.

Täglich werden wir unsere Erfahrungen in einer kleine Gesprächsrunde austauschen. Auch das angeleitete Meditieren ist möglich.

Zeiten zum Alleinsein und der Ruhe kommen nicht zu kurz, denn das „in sich hineinhören“ ist ja ein wichtiger Teil beim Fasten.

Optional bietet Kirsten Wimmer einige persönliche Arbeiten an. Es sind Arbeiten, die sehr in die „Tiefe“ gehen und somit viel „bewegen“ - eine andere Art in der Seele „aufzuräumen“, um unnötigen Ballast los zu werden und ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Ist Ihre Neugierde geweckt um neue Erfahrungen zu sammeln?

Der Preis von 639,00€ beinhaltet:

- Infoabend vor der Abreise (Entlastungstage, Mitbringliste)
- Informationen über über fastenunterstützende Maßnahmen
- Abholung vom Flughafen Rom/Bologna/Pisa
- Übernachtung
- Transfers zu den verschiedenen Besichtigungsorten (Bus steht während der ganzen
- Reise zur Verfügung)
- Entlastungsmahlzeit am Anreisetag
- Smoothie zum Frühstück
- Gemüsebrühe (Buchingerfasten) oder Smoothie (Basenfasten) zum Mittagessen
- Gemüsebrühe (Buchingerfasten) oder Gemüsegerichte (Basenfasten) zum Abendessen
- Auswahl an wohltuenden Fastentees und gutes, energetisiertes Wasser zur Reinigung und Entgiftung des Körpers
  
- professionelle und individuelle Fastenbegleitung
- gemeinsames Fastenbrechen
- Einführung in den Fastenaufbau
- Lebensstil und Ernährungscoaching für die "Zeit danach"

### **Begleitprogramm:**

- morgendliches "bewegtes" Erwachen in der mediterranen Umgebung
- Erfahrungsaustausch
- Nordic Walking
- geführte Wanderungen
- Meditation
- Kulturprogramm
- 

### **gegen Gebühr:**

- Fußreflexzonenmassage  
Dauer: ca. 30 Minuten Preis: € 20,00
  
- Energetische Massage „Soulcontact“ mit warmen Öl

Dauer: ca. 60 Minuten Preis: € 50,00

- 1 individuelle Sitzung „Emotional Balance“ oder Angel-Trance-Sitzung  
Dauer ca. zwei Stunden Preis: € 80,00

- Teilnehmerzahl: 7-12 Personen

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung in Höhe von 420€ sind vor Ort zu begleichen.

Die Kursgebühr in Höhe von 219€ wird an die Fastenleitung gezahlt.

Weitere Bilder aus der Umgebung