

## Basenfasten und wandern im grünen Pustertal

Müde? Energielos? Schlapp? Übersäuerung beeinträchtigt das Wohlbefinden und macht krank. Bluthochdruck, Gelenkschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Gicht, Zucker, erhöhte Blutfettwerte und belastende Ablagerungen, Stress, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen sind die Folgen. Viele Krankheiten entstehen im sauren Milieu des Organismus. Nehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheitsvorsorge und Ihr Wohlbefinden in die eigene Hand und kommen Sie mit zum Basenfasten und Wandern im Unesco Weltnaturerbe Dolomiten.

**1. Tag: Samstag, 26. Juni**

**Anreise**

Individuelle Anreise nach Reischach. Die Abfahrtszeiten des Zuges (Meran, Bozen, Brixen) werden im Teilnehmerbrief ca. 3 Wochen vor Abreise mitgeteilt, damit man evtl. gemeinsam anreisen kann.

**Wochenprogramm:**

**Basenfasten und Wandern**

Während dieser Woche verzichten wir auf die gewohnte Zivilisationskost und essen ausschließlich Basen bildende Lebensmittel, vorwiegend Obst und Gemüse. Sie erhalten frisches und gedünstetes Obst zum Frühstück, ein Lunchpaket für unterwegs zu Mittag (Gemüse, Obst, Samen und Nüsse) und Gemüsesuppen zum Abendessen. Zu trinken gibt es reichlich Tee und Wasser. Der Körper wird schonend gereinigt, das Immunsystem aktiviert und die Selbstheilungsprozesse gestärkt.

Gemütlich wandernd durchsteifen wir das Pustertal mit seinen Seitentälern zwischen Alpenhauptkamm und Dolomiten. Ein bisschen Kultur, viel Natur, ein Hexentanz am Hexenplatzl, dem mystischen Kraftplatz zwischen Reischach und Olang, wir tauchen ein in eine verwunschene Welt.

Wir kneipen in eiskalten Gebirgsbächen, suchen uns gemütliche Plätze für unsere Mittagspause mit Mittagsschläfchen und genießen vor allem unsere Gemeinschaft. Sagen erzählen von Hexen, Feen, der Mondprinzessin und dem Dolomitenprinzen. Paula zeigt euch jene unberührten Flecken und Gipfel ihrer Heimat, die noch wild und geheimnisvoll sind und erzählt euch, warum die Dolomiten so bleich geworden sind und warum die Hohe Gaisl rot wie Feuer brennt. Wir tauchen ein in die Welt der Ganes und Salvans, die in Höhlen, Wurzelstöcken und Felsspalten leben.

Gehzeiten der Wanderungen:  
ca. 3–5 Stunden in langsamen Gehtempo.



### Volkskundemuseum und Museum Lumen

Bei einem der Ausflüge tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Südtiroler Bauernwelt, lassen uns altes Handwerk zeigen und lernen, wie die Menschen hier einst gelebt und gewerkelt haben. An einem anderen Tag fahren wir auf den Kronplatz und besichtigen das Museum Lumen und wandern anschließend wieder zu Fuß hinunter.

### Klangmeditation in der Krypta des Ursulinenklosters:

In der geheimnisvollen Krypta des Ursulinenklosters in Bruneck lassen wir uns bei einer Klangmeditation verzaubern von Kristall- und Klangschalen, Handpan und Gongs.

**8. Tag: Samstag, 3. Juli**

**Heimfahrt**

Mit dem letzten gemeinsamen Frühstück lassen wir unser Abenteuer „Basenfasten“ ausklingen. Reich an Erlebnissen, Erkenntnissen und mit mehr Bewusstsein für unseren Körper treten wir anschließend die Heimreise an.

*Programmänderungen vorbehalten.*

### **Unterkunft:**

Wir wohnen in einem 3 Sterne Hotel in Reischach und werden dort vom Koch kulinarisch verwöhnt. So staunen wir, wie einfach diese wohl schmeckende und wohltuende Küche ist. Ein schöner Garten mit Liegestühlen sowie zwei Terrassen ermöglichen es uns nach den Wanderungen herrlich zu entspannen. Ebenso gibt es eine Sauna sowie eine Infrarotkabine im Haus. Als Gast im Hotel können wir außerdem um nur 2,50 Euro/Tag/Person das Hallenbad „CRON4“ nur wenige Gehminuten vom Hotel entfernt nutzen.

### **Fastenbegleitung: Paula Holzer**

Paula Holzer ist diplomierte Fastengruppenleiterin nach Buchinger, Pilgerbegleiterin, Begleiterin für Meditation und Achtsamkeit und Natur- und Wanderführerin. Sie leitet und begleitet seit vielen Jahren Fastengruppen und die gesundheitliche und seelische Wirkung des Fastens begeistert Sie immer wieder aufs Neue.

<b>Preis:</b>	Euro 830 / Euro 820 für KVW Mitglieder
Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelnutzung:	Euro 98 Euro
Anzahlung:	Euro 200
Mindestteilnehmer:	10 Personen

### **Unsere Bankverbindung:**

Südtiroler Volksbank, IBAN Code IT65 T05856 11601 05057 1103497  
Kennwort: Rechnungsnummer + Basenfasten Pustertal

#### Im Preis inbegriffen:

- ❖ 7 Übernachtungen im Zweibettzimmer mit Vollpension im Hotel \*\*\* im Rahmen des Basenfastenprogrammes (mittags Lunchpaket)
- ❖ Tee und Wasser und für Wanderungen
- ❖ Tägliches Programm: Wandern, Atem- Körper- und Entspannungsübungen, kneipen, viel lachen, genießen
- ❖ Öffentliche Verkehrsmittel und Aufstiegsanlagen im Wandergebiet
- ❖ Fahrt mit der Seilbahn auf den Kronplatz und Besuch des Lumen
- ❖ Besuch des Volkskundemuseums in Dietenheim
- ❖ Klangschalenmeditation
- ❖ Gespräche und viel Information zu einer gesunden Lebensweise
- ❖ Fastenbegleitung

#### Im Preis nicht inbegriffen:

- ❖ An- und Abreise mit dem Zug
- ❖ alle nicht genannten Leistungen
- ❖ Reiseversicherung

#### Anmeldung::

KVW Reisen GmbH  
Pfarrplatz 31, Bozen, Tel. 0471/309 919, E-Mail: reisen@kvw.org  
Eventuelle Anmeldung auch in allen KVW Bezirksbüros.

#### Anmeldeschluss: 27. Mai 2021

Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird die Reise bis spätestens 14. Juni abgesagt.  
Nachträgliche Anmeldungen auf Anfrage.

#### Stornobedingungen:

- ❖ bis 30 Kalendertage vor Reisebeginn kostenlose Stornierung
- ❖ vom 29. bis zum 15. Tag vor Reisebeginn 40%
- ❖ vom 14. bis zum 8. Tag vor Reisebeginn 60%
- ❖ ab dem 7. Tag vor Reisebeginn 100%

#### Veranstalter KVW Reisen GmbH

Lizenz Prof.Nr. 35.4/HH/KW  
Haftpflichtversicherung 74752875 Allianz S.p.A.  
Insolvenzabsicherung 6006001770 Nobis Compagnia di Assicurazioni S.p.A.

Die allgemeinen Reisebedingungen der KVW Reisen GmbH und das Standardinformationsblatt für Pauschalreiseverträge finden Sie unter reisen.kvw.org. Diese Reise eignet sich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität.

#### WICHTIGER HINWEIS:

Verpflichtende Mitteilung im Sinne des Art. 17 Gesetz Nr. 38/2006.

Die Verbrechen der Prostitution und der Minderjährigenpornografie werden vom italienischen Gesetz mit der Gefängnisstrafe geahndet, auch wenn dieselben im Ausland verübt werden.

# Lust auf Reisen



AKTIV reise



## Basenfasten und wandern

im grünen Pustertal

Paula Holzer

26.06. – 03.07.2021

**KVW**