



ggf Netwalk am Johannesweg 15-21 Sept 24

- Fastenwanderwoche für Fastentrainer*innen + Gäste
- Basenfasten oder Buchinger-Vollfasten (in der Variante von R. Breuss)
- 5 Etappen, 80 Kilometer, 3000 Höhenmeter
- Standquartier in Bad Zell im Hotel Lebensquell bzw. im Kurhotel nebenan
- Anerkennung als Fortbildung für ggf und BVFE Trainer*innen

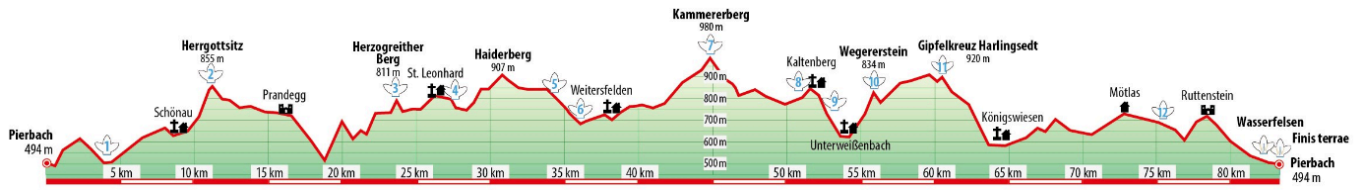
Dieses Angebot richtet sich an Fastentrainer*innen, Mitglieder und Gäste der ggf mit Wanderlust. Ausgehend vom Standquartier in Bad Zell sind wir täglich durchschnittlich ca. 4-5 Stunden am Johannesweg unterwegs, im gesundheitsförderlichen "Fastenschritt" und mit ausreichend Pausen. Ein Shuttle bringt uns morgens zu den jeweiligen Etappeneinstiegen und nachmittags zurück ins Quartier. Vormittags erfreuen wir uns am Gehen, der Natur, der Stille und der prachtvollen Mühlviertler Landschaft. Nachmittags widmen wir uns den Fastenanwendungen und genießen das Wellnessangebot in unserer Unterkunft. Ein an Fastentrainer*innen ausgerichtetes Rahmenprogramm rundet unsere gemeinsame Woche ab. Als Besonderheit werden wir diesmal nach der Breuss-Methode fasten, einer österreichischen Variante des Buchinger-Fastens. Die Veranstaltung ist für ca 20 - 25 Teilnehmer*innen ausgelegt.

Ablauf

Änderungen vorbehalten (wetter-, gruppen- oder situationsbedingt)

<p>Tag 1: Ankunftstag Check-in ab 15 Uhr, 16 Uhr Willkommensrunde, Spaziergang 18:30 Uhr Abendessen und Vorschau auf die Woche Wellnessbereich ganztägig offen für Teilnehmer*innen am Netwalk</p>	<p>Sonntag 15.9.</p>
<p>Tag 2 - 6: Johannesweg in 5 Etappen 7:30 Morgengruß, 8:00 Morgentee bzw. Basenfrühstück 9:00 bis ca. 14:00 Fastenwanderung entlang der Etappen am Johannesweg Fastenverpflegung und basisches Mittagessen bei der Rückkehr ins Hotel 14:30 - 18:30 Fastenanwendungen und Wellness 18:30 Breuss-Fastensuppe bzw. Basisches Abendessen</p> <p>Rahmenprogramm Kollegialer Austausch über aktuelle Themen zu Fasten und Gesundheitsförderung Impulse zu Selbstregulierung, Energiemanagement; klangtherapeutische Einheiten Der Wellnessbereich im Hotel Lebensquell ist täglich bis 21 Uhr geöffnet</p> <p>Fastenbrechen am Freitag vormittag, unterwegs, danach Aufbaukost für die Vollfaster</p>	
<p>Tag 7: Abreisetag Ende des Netwalks nach dem gemeinsamen Frühstück und der Abschlussrunde Die Zimmer stehen bis 11 Uhr zur Verfügung, der Wellnessbereich den ganzen Tag</p>	<p>Freitag Samstag 21.9.</p>

Höhenprofil Johannesweg



Über Wahlmöglichkeiten

Folgende Entscheidungen kannst du treffen und damit den Netwalk für dich gestalten:

► ZWEI FASTENMETHODEN: Vollfasten nach der Breuss-Methode oder Basenfasten?

Wir empfehlen **Vollfasten**, wenn du völlig gesund bist, Vollfasten gewohnt bist und regelmäßig wanderst. In diesem Jahr fastet die Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung nach einer österreichischen Variante des Buchingerfastens, nach der Methode des Vorarlbergers Rudolf Breuss. Sie unterscheidet sich durch eine spezielle Abfolge der Einnahme von Tees und eine etwas andere Zubereitung und Einnahme der (Zwiebel-)Suppe und des Safts. Unsere Breuss-Expertin Christina Thomar wird uns über die Hintergründe informieren, die Teezubereitung überwachen und steht uns als Ansprechperson zur Verfügung. Wir werden unsere Erfahrungen mit dem Breussfasten im Kolleg*innenkreis reflektieren. Als Vollfaster*in solltest du am Freitag vor Start mit dem Fasten beginnen, sodass du bereits im Fastenmodus bist, wenn wir am Sonntag losgehen. Da es dadurch zu 7-8 Fastentagen kommt, solltest du bereits Erfahrung mit längeren Fastenperioden haben.

Wir empfehlen **Basenfasten** als wertvolle Alternative, wenn du in dieser Woche nicht Vollfasten möchtest, es nicht gut verträgst, wenn du tendenziell untergewichtig bist, es dir vor allem um eine Ernährungsumstellung geht oder andere Gründe gegen das Vollfasten sprechen. Für das Basenfasten beträgt die **Aufzahlung € 132**.

In beiden Fällen empfehlen wir, ab Montag davor mit dem Entlasten zu beginnen. Die gemeinsamen Entlastungstage werden in einer Signalgruppe begleitet

► ZWEI UNTERKÜNFTE ZUR AUSWAHL

Das **Hotel Lebensquell** und das **Kurhotel** liegen direkt nebeneinander und gehören auch organisatorisch zusammen. Wir nehmen die Fastenverpflegung gemeinsam im Hotel Lebensquell zu uns und nutzen dort gemeinsam den Seminarraum. Es gibt auch im Kurhotel einen Saunabereich, wer sich aber einmal den besser ausgestatteten Wellnessbereich im Lebensquell gönnen möchte, kann dies gegen eine Aufzahlung von ca. € 20 (Preis steht derzeit noch nicht endgültig fest) machen. Je nach Bedürfnis nach Komfort bieten sich folgende Möglichkeiten: Einzelzimmer, Doppelzimmer oder zu mehr in der Suite.

► Etwas im ggf Kolleg*innenkreis beitragen?

Der Netwalk bietet die Möglichkeit, etwas Eigenes beizutragen. Beispiel: Morgenimpuls, Waldbaden, Dehnung/Entspannung bei Rückkehr, Abendgesprächsrunde, ein Fastenthema zur Diskussion stellen, Singen, Tanzen.... Wenn du eine Idee hast, melde dich direkt bei mario@der-sacher.at (als Gabe, im Sinne "von- und miteinander lernen").

KOSTEN

KOSTEN TEILNAHME NETWALK 2023*		ANMELDUNG & ABLAUF
1 Seminarbeitrag Fastenwanderwoche	€ 480	▶ Anmeldung per Anmeldelink
2 Unterkunft und Verpflegung pro Person (auf Basis Vollfasten)		▶ 10. Mai Ende Early Bird Anzahlung von € 270
Kurhotel Doppelzimmer	€ 414	▶ 31. Juli Ideen für Beiträge an Mario Sacher (siehe oben)
Kurhotel Doppelzimmer mit Einzelbelegung	€ 468	▶ 1. Sep Anmeldeschluss & Restzahlung
Hotel Lebensquell Doppelzimmer	€ 744	▶ 5. Sep 18h Vorbesprechung zoom.us/j/92520567757
Hotel Lebensquell Doppelzimmer mit Einzelbelegung	€ 834	▶ 15. Sep 15:00 Start Netwalk Bad Zell
Hotel Lebensquell 3-er Suite (höhere Kategorie)	€ 774	▶ 21. Sep 11:00 Ende Netwalk
Hotel Lebensquell 4-er Suite (höhere Kategorie)	€ 789	<i>Max Teilnehmer*innenzahl: 25</i>
3 Aufpreis Basenfasten	€ 132	<i>Der Netwalk findet bei jedem Wetter statt</i>
4 Shuttle Transfers pro Tag (vor Ort zu zahlen)	ca € 5	
5 Ermäßigungen		
Aktives Mitglied ggf Fastentrainer*in	- € 96	
Ordentliches ggf Mitglied	- € 42	
Early Bird Ermäßigung bis 10. Mai	-€ 42	

Erläuterungen zu den Kosten

(1) Seminarbeitrag deckt Organisation, Fastenbegleitung, Wanderführung, Rahmenprogramm und Seminarraum ab

(2) Unterkunft und Verpflegung auf Basis Vollfasten

Kurhotel: 6 Nächte im Standardzimmer mit Wohlfühl-Komfort, freie Benützung des hauseigenen Wellnessbereichs

Hotel Lebensquell: 6 Nächte im Standardzimmer mit Wohlfühl-Komfort, freie Benützung der Wasser- und Saunaoase, trainieren im hoteleigenen Fitnessbereich

ad (3) Die Fastenverpflegung nach Buchinger/Breuss ist im Preis inkludiert, für Basenfasten gibt es einen Zuschlag

ad (4) Die notwendigen Transfers betreffen die Zubringung und Abholung zu den Etappenpunkten

▶ Nicht inkludiert sind individuelle Konsumationen in Gaststätten, zusätzlicher Thermeneintritt im Lebensquell für Nächtiger im Kurhotel, Ersatzaktivitäten bei Schlechtwetter, zusätzliche individuelle Behandlungen, Trinkgelder.

▶ Anmeldung für die Unterkunft wird an den Unterkunftgeber weitergeleitet. Bezahlung der Unterkunft erfolgt am Abreisetag vor Ort.

Stornobedingungen:

Stornierung ab 7 Tage vor Anreise: 50% des Zimmerpreises und des Seminarbeitrags

Stornierung ab 3 Tage vor Anreise: 80% des Zimmerpreises und des Seminarbeitrags

Stornierung einen Tag vor Anreise oder sollten Gäste nicht anreisen, wird der volle Zimmerpreis sowie Seminar-Pauschale in Rechnung gestellt.

Es besteht die Möglichkeit, eine Reiserücktrittsversicherung über die Europäische Reiseversicherung abzuschließen. Bei Interesse informiere dich direkt via E-Mail an info@europaeische.at oder telefonisch unter +43 1 317 25 00.

▶ Haftungsausschluss: Im Zuge der Anmeldung teilt ihr uns mit, dass ihr über Fastenwochen informiert, gesund und belastbar seid und das Fasten in eigener Verantwortung durchführt.