

Körperlicher Ballast geht.  
Seelische Klarheit kommt

**DAS GANZHEITLICHE  
BASENFASTEN 15.-19.10.2026**

*Reckingen / Goms*



# Fühlst du dich bereit für einen echten Neustart?

Kennst du das Gefühl, dass dein Körper eine Pause braucht, aber auch deine Seele nach Ruhe verlangt? Oft versuchen wir, uns gesünder zu ernähren, scheitern aber am stressigen Alltag oder an alten, unbewussten Gewohnheiten.

Wahre Regeneration gelingt nur, wenn wir Körper und Geist gleichzeitig mitnehmen. User Retreat kombiniert das Beste aus biologischer Entlastung, traditioneller Energiearbeit und tiefenpsychologischer Klärung. Wir laden dich ein, für ein paar Tage den Stecker zu ziehen, tief durchzuatmen und auf allen Ebenen aufzuräumen.



# Unser 4-Säulen-Konzept für deine Transformation



1

## **Reinigung: Basenfasten & Leberwickel**

Geniesse köstliche, frisch zubereitete basische Mahlzeiten, die deinen Körper sanft entsäuern. Warme Leber- und Nierenwickel nach dem Mittagessen unterstützen deine Entgiftungsorgane maximal und schenken dir tiefe, körperliche Geborgenheit.



2

## **FLUSS: Qi Gong**

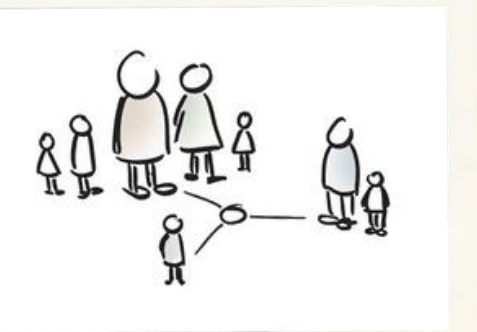
Sanfte, fließende Bewegungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wecken deine Lebensenergie (Qi), stärken deine Organe und bringen das Nervensystem zur Ruhe.



3

## **INTUITION: SoulCollage®**

Lass den Kopf Pause machen. Durch das intuitive Gestalten eigener Bilderkarten machst du deine inneren Sehnsüchte, Kräfte und unbewussten Anteile kreativ sichtbar.

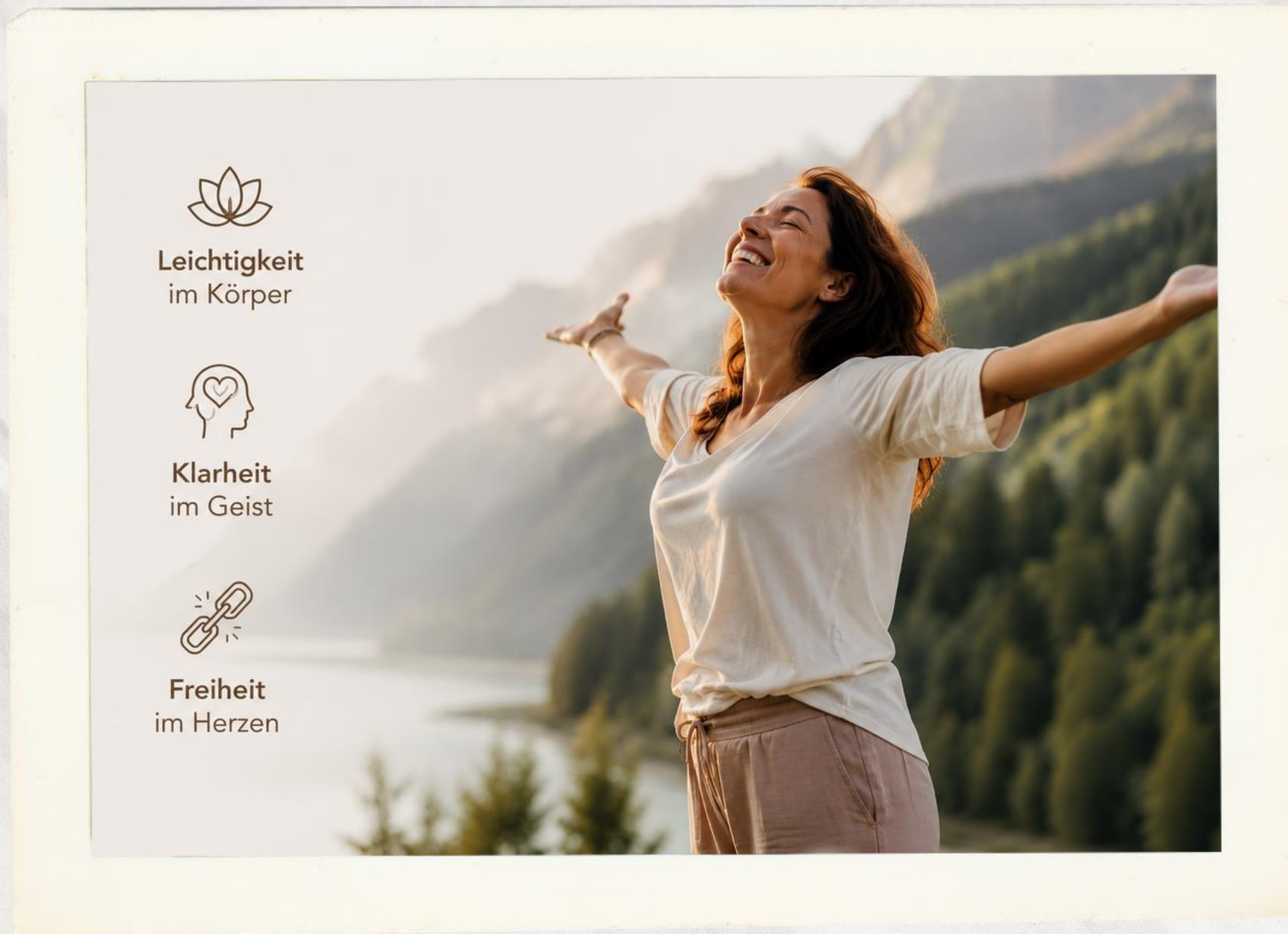


4

## **ORDNUNG: Systemische Aufstellungen**

Wir gehen den Ursachen von „emotionalem Essen“ oder inneren Blockaden auf den Grund. Aufstellungen bringen Klarheit in dein inneres Team und lösen alte, blockierende Verstrickungen auf.

# Dein Gewinn nach diesem Retreat:



**Ein spürbar leichteres,  
vitaleres Körpergefühl.**

**Tiefe mentale Klarheit und  
emotionale Stabilität.**

**Die Auflösung von Mustern,  
die dich bisher blockiert haben.**

**Praktische Werkzeuge für ein gesundes Leben im Alltag.**

# Eckdaten

## Wann / Wo:

Die Einstimmung mit der Vorbereitung (Abbau gewisser Lebensmittel, Entgiftung) beginnt nach unserem gemeinsamen **Online-Abend am Donnerstag, 1. Oktober 2026, um 19:00 Uhr**. Die eigentlichen **Retrait-Tage** verbringen wir gemeinsam vom **15. bis 19. Oktober 2026** im Hotel Glocke in Reckingen. Die Mahlzeiten geniessen wir jeweils zusammen. Unsere Inputs zu den 4 Säulen sind über die Tage verteilt, wobei wir den Morgen stets mit einer Qi-Gong-Einheit starten. Dazwischen schenken wir dir bewusst Freiraum. Du entscheidest, wie du diese Zeit verbringst: Ob Spazieren, Wellness, Jassen, Lesen oder ein inspirierender Austausch – es ist dein Retrait. Tu das, was dir guttut, und fühle dich bei uns ganz frei.

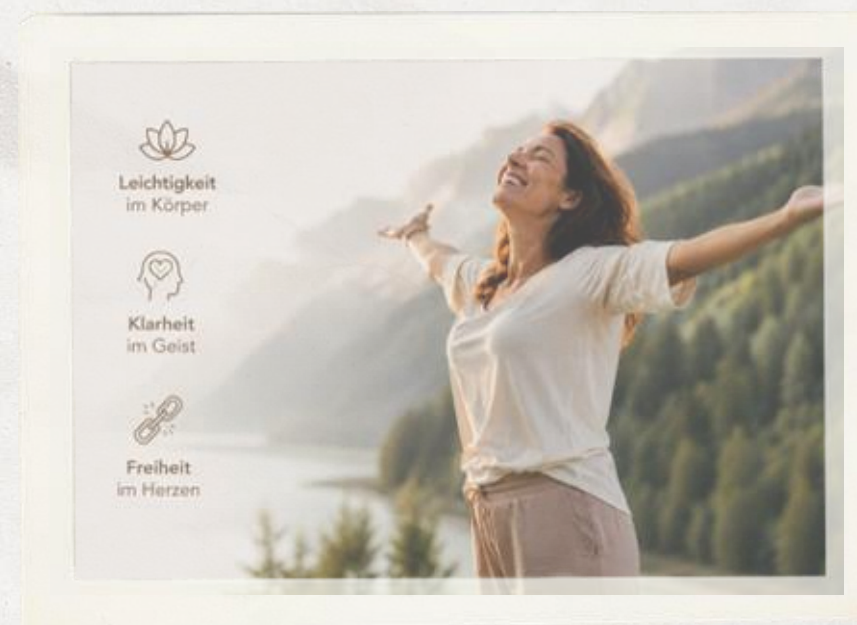
## Investition:

CHF 735.00 (inkl. Online-Vorbereitungsabend, 5 Tages-Retrait, alle Seminarmaterialien)  
Ab CHF 800.00 je nach Zimmerkategorie (inkl. basischer Vollverpflegung und Getränken.)

## Teilnehmerzahl:

Begrenzt auf 10 Personen für einen geschützten, intensiven Raum.

## Anmeldefrist: ist der 31. August 2026



# Anmeldung & Kontakt

Körperlicher Ballast geht. Seelische Klarheit kommt.

**Bereit für deine Auszeit?**

Hast du noch Fragen, bist du unsicher oder möchtest du dich gleich anmelden?

Melde dich bei uns. Wir freuen uns dich persönlich kennenzulernen!



☎ 0041 79 313 99 88

✉ [info@akupunktur-baar.ch](mailto:info@akupunktur-baar.ch)



☎ 0041 79 888 30 06

✉ [mf@marianne-fust.ch](mailto:mf@marianne-fust.ch)