



Achtsame Auszeit • Schweiz • Wallis

Eine Woche Fasten und Auftanken im Wallis

Fasten nach Buchinger mit Yoga, Natur und viel Raum für Ruhe

Tage

7

Gruppengröße

6 bis 10

Reiseleiterin

Cornelia Schultze

Anforderung



Diese **7-tägige Fasten- und Auszeitwoche** im Wallis verbindet begleitetes Fasten mit Yoga, Meditation, Spaziergängen und viel Zeit für Ruhe und Erholung. Im Wellnesshotel Nada Brahma Retreats hoch über dem Rhonetal unterstützt uns ein Frauenteam durch die Fastentage und gibt mit Workshops zu Themen wie Stressmanagement und Ernährung zusätzliche Impulse für den Alltag.

Highlights im Programm

- **Fastenwoche nach Buchinger**
- **Einfaches Yoga und leichte Spaziergänge**
- **Betreuung durch qualifiziertes Frauenteam**
- **Ganzheitliches Wellnesshotel mit Blick auf die Berge**

Überblick zur Reise

Die Fastenwoche im Nada Brahma ist eine bewusste Auszeit vom Alltag – eine Einladung Körper, Geist und Seele zu regenerieren und wieder in Balance zu kommen. In einer achtsamen und unterstützenden Atmosphäre begleitet uns ein **Frauenteam** Schritt für Schritt durch eine Woche des Loslassens, der inneren Klärung und einer neuen Ausrichtung.

Während der Fastentage wird der Körper sanft begleitet und unterstützt. **Yogastunden** am Morgen fördern Beweglichkeit und innere Ruhe. Meditationen und Achtsamkeitsmomente helfen, nach innen zu lauschen und mentale Klarheit zu entwickeln. Tägliche Spaziergänge in der Natur, entspannende Spa-Zeiten und wohltuende Massagen (optional) helfen, neue Energie zu schöpfen. Ergänzend bieten Workshops Impulse für den Alltag. Themen sind Ernährung und Stressmanagement.

Zwischen den gemeinsamen Programmpunkten bleibt bewusst **Raum für Ruhe, Rückzug** und persönliche Zeit – sei es im Spa, bei einer Massage oder in der Natur. Diese Balance aus Aktivität und Entspannung soll eine tiefe Regeneration ermöglichen.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn...

- **Du bereits Erfahrung mit Fasten hast**
- **Du prinzipiell gesund bist und Lust hast, Fasten kennenzulernen**
- **Du deine Fastenzeit in einer besonderen Umgebung beenden möchtest**

Wichtig zu wissen

Anforderung: Die Fastenkur richtet sich ausschließlich an Erwachsene zwischen 20 und 70 Jahren in gutem allgemeinem Gesundheitszustand. Nicht jeder Mensch ist für eine Fastenkur geeignet. Kontraindikationen sind beispielsweise Eßstörungen wie Anorexie und Bulimie, Schwangerschaft und Stillzeit, Erkrankungen der Leber und Niere, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 1. Bei Unsicherheiten sprich bitte vor der Buchung mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.

Unterkunft: Das Wellnesshotel [Nada Brahma Retreats](#) verbindet eine besondere Architektur mit Fasten, Seminaren Wellness und der stillen Kraft der Walliser Bergwelt. Es ist aus natürlichen Materialien wie Holz, Lehm und Strohballen gebaut und liegt auf 1.286 Metern in Nax, einem sonnenverwöhnten Bergdorf hoch über dem Rhonetal mit Blick auf die Walliser Alpen. Von der Strohballen-Bauweise über natürliche Materialien bis zum bewussten Umgang mit Ressourcen zieht sich der Gedanke der Ganzheitlichkeit durch alle Bereiche des Nada Brahma Retreats.

Zimmer: Eine klare Architektur und die Reduktion auf das Wesentliche sollen Raum schaffen für das, was im Alltag oft zu kurz kommt: Zeit, Erholung, Muße und gesunder Schlaf. Alle 8 Zimmer haben eine eigene Terrasse mit Blick auf die Walliser Bergkulisse. Im Zimmer selbst prägen natürliche Materialien und handgefertigte Möbel aus der Region eine Atmosphäre, die Ruhe ganz selbstverständlich entstehen lässt. Jedes Zimmer verfügt unter anderem über Bademantel, Hausschuhe, Spa-Handtücher, Safe, Wasserkocher, TV, WLAN und Kühlschrank.

Verpflegung: Die Fastenverpflegung begleitet den gesamten Prozess behutsam: Morgens gibt es frisch zubereitete Fruchtsäfte und Tee, mittags Gemüsebrühe aus biologischem Anbau und abends leichte Suppen. Den ganzen Tag über stehen Quellwasser, Kräutertees und Zitronenwasser zur Verfügung. Zum Fastenbrechen am Freitagabend gibt es ein leicht verdauliches Menü.

Behandlungen: Als zusätzliche Behandlungen sind vor Ort in der Regel folgende Therapien buchbar: Ganzkörpermassage, Thai-Fussreflexmassage, Lymphbehandlung, TRE, EMDR, Hypnose und Klangschalentherapie. Sprich dazu einfach mit dem Team.

Anreise: Zug über Zürich oder Bern nach Sion. In Sion Bus Nr. 386 nach Nax Centre. Von dort etwa 10 Minuten zu Fuß geradeaus. Es ist ausgeschildert. Eine Abholung am Bus ist ohne Aufpreis möglich. Die Abholung am Bahnhof in Sion geht im Sammeltaxi für 4 Personen für einen Aufpreis von 10 CHF (vor Ort zu zahlen). Bitte stimme beides mit uns vor deiner Anreise ab.

Was wir an dieser Reise lieben

- **Gemeinsame Fastenwoche in kleiner Frauenrunde**
- **Viel Zeit für sich in einer erholsamen Umgebung**
- **Der Blick auf die Schweizer Berge von der eigenen Terrasse**
- **Kräuter sammeln für die Suppe am Abend**

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise & Willkommen

Anreise und Ankunft im Nada Brahma Retreats Hotel am Dorfende von Nax im Wallis sind ab 15 Uhr möglich. Am Abend begrüßt uns Fastenbegleiterin Cornelia bei einer Vorstellungsrunde. Sie gibt einen Überblick zum Programm und erklärt die Abläufe im Haus. Von

Anfang an steht das bewusste Ankommen im Mittelpunkt.

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [Nada Brahma Retreats](#)

2. Tag: Einstieg in die Fastenwoche

Das Frühstück während der Fastenwoche besteht aus frischen Säften und Kräutertees, die um 9 Uhr eingenommen werden. Am ersten Morgen stehen danach Instruktionen für **Bauchwickel und reinigende Anwendungen** auf dem Programm. Einläufe sind zwar prinzipiell Teil der Fastenmethode nach Buchinger, im Nada Brahma Retreats aber jeder Teilnehmerin selbst überlassen. Später an diesem Morgen machen wir eine Kräuterwanderung in der näheren Umgebung. Was wir dabei finden, kann später Zutat für unsere Suppe werden!

Das Mittagessen um 12:30 Uhr besteht aus einer stärkenden Brühe. Am Nachmittag ist Zeit für einen **Spa-Besuch**. Außerdem sind zusätzliche Massagen oder anderen Anwendungen möglich, die du vor Ort buchen kannst (nicht im Reisepreis inkludiert). Zum Abendessen um 18 Uhr wird eine wohltuende Suppe serviert. Abends gibt es heute einen Workshop mit einer Ernährungsberaterin. Hier können wir Fragen bezüglich des Fastens stellen und Einblicke aus der Fastenwoche in den Alltag übertragen.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Nada Brahma Retreats

3. Tag: Yoga und Meditation

Die Yogastunde am Morgen trägt zur sanften Aktivierung des Körpers bei. Abends gibt es heute zusätzliche eine **Klangschalenmeditation**. Jeden Tag ist Zeit für Spaziergänge in der Umgebung, ein Besuch im Spa oder der Buchung einer zusätzlichen Anwendung.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Nada Brahma Retreats

4. Tag: Yoga und Workshop zu Stressbewältigung

Neben dem einfachen Morgenyoga steht am heutigen Abend ein Workshop zum Thema Stressbewältigung auf dem Programm, der **Impulse für die Zeit nach dem Retreat** geben soll.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Nada Brahma Retreats

5. Tag: Gemeinsamer Spaziergang und Zeit zum Sein

Am 4. Fastentag gibt es bewusst sehr wenig Programm: Nur ein **gemeinsamer Spaziergang** am Morgen, bei dem wir wieder nach Kräutern und Pflanzen Ausschau halten können, und den restlichen Tag viel freie Zeit zur eigenen Gestaltung. Der Spa und die Anwendungen sind wie immer für alle zugänglich.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Nada Brahma Retreats

6. Tag: Yoga und Fastenbrechen

Der letzte Fastentag startet noch einmal mit Yoga. Danach stehen die **Vorbereitungen für das Ende des Fastens** im Vordergrund.

Am Freitagabend wird dann gemeinsam das Fasten gebrochen. Mit einem **Achtsamkeitsritual am Feuer**, das ein besonderer Moment des Übergangs, der Dankbarkeit und des Neubeginns sein kann.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Nada Brahma Retreats

7. Tag: Abschluss & Abreise

Mach einem leichten Frühstück gibt es noch letzte Infos für die Zeit danach und ein Lunchpaket für die Rückreise.

Wer möchte, kann gegen Aufpreis für eine Nacht verlängern, um die Fastenzeit noch etwas langsamer abzuschließen.

- **Verpflegung:** F, M, -

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 6 bis 10

21.03.2027 - 27.03.2027 | 7 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Halbes Zweibettzimmer	1.390,00 €	
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.390,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.700,00 €	310,00 €

Enthaltene Leistungen

- Säfte, Brühe / Suppe, Tee, Zitronenwasser
- 3x morgens Yoga
- 2 x Kräuter-Pflanzenwanderung mit Kräutersuchen für die Suppe am Abend
- 1 x Klangschalenmeditation
- 1 x Workshop mit Ernährungberaterin
- 1 x Stressmanagement-Workshop mit neurogenem Zittern
- Fastenbrechen am Karfreitag mit Feuerritual
- Spa-Benutzung an den Nachmittagen
- Medizinische und komplementärtherapeutische Unterstützung bei Symptomen
- Fastenbegleiterin

Nicht enthaltene Leistungen

- **An- und Abreise**
- **Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung**
- **Ortsübliche Kurtaxe (18 CHF, vor Ort zu zahlen)**
- **Massagen und andere Behandlungen (vor Ort zu zahlen)**

Wunschleistungen

- Vorverlängerung um 1 Nacht
- Nachverlängerung um 1 Nacht

90 Euro

90 Euro