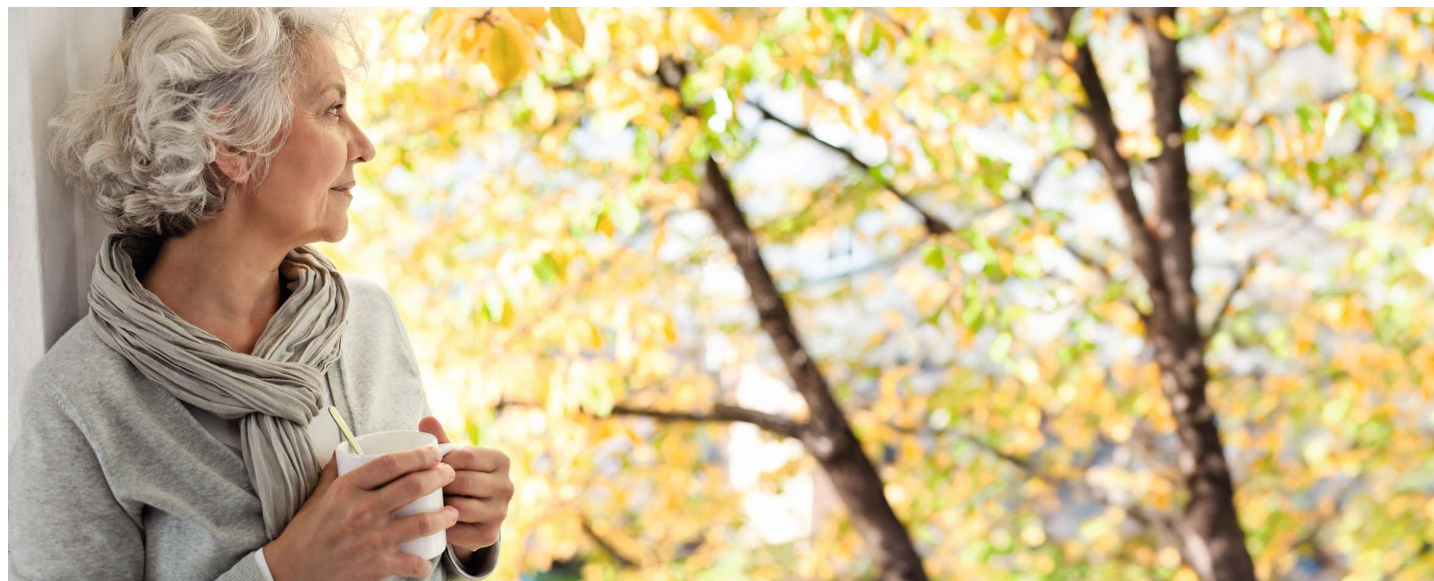




## Fastenangebote **2026**

Hauskapelle • Schwimmbad • Sauna • Dampfbad  
Therapie & Kosmetik • Kneipp'scher 5 Elemente Garten



### Ganzheitliches Fasten – Wohltat für Leib und Seele

Das Kneipp-Kurhaus St. Josef mit seiner besonderen Atmosphäre, Ruhe, herrlichen Umgebung, seinen vielen Möglichkeiten wie die ganzheitliche Kneipp'sche Therapie, Massagen, Verwöhnprogramme, Schwimmbad, Sauna, Fitness und vielem mehr, bietet ideale Voraussetzungen für ein ganzheitliches Fasten.

Wir bieten Ihnen verschiedenste Fastenseminare an. Hier entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper nachhaltig und tun ihm etwas Gutes. Während aller Programme finden Sie Zeit um die wohltuenden und stärkenden Anwendungen im Haus zu nutzen und zu sich selber zu finden. Bei allen Fastenseminaren werden Sie von unseren sehr gut ausgebildeten Fastenleitern begleitet um nachhaltigen Erfolg zu erzielen.

#### Fastenleitung:

- **Helga Balter**  
Fastenleiterin, Gesundheitspädagogin SKA, Krankenschwester
- **Henrike Vogel**  
Fastenleiterin, Gesundheitspädagogin SKA, Sozialpädagogin (FH)
- **Andreas Wuchner**  
Fastenleiter, Heilpraktiker, Meditationsleiter, Buchautor

#### • Heike Sebold

Gesundheitspädagogin SKA, Basenfastenberaterin, Hydrotherapeutin

- **Sylvia Flettner-Mayer** Heilpraktikerin, Shiatsu – Therapeutin, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Alle fünf Kneipp'schen Elemente erfahren Sie während der Fastenwochen. Bewegung, Ernährung, Kräuter, innere Ordnung und natürlich Wasser. Fasten und Kneipp – eine ideale Ergänzung! Beide Methoden greifen auf traditionelles Wissen zurück und wirken im Sinne ganzheitlicher Gesundheitspflege.

Die Fastenseminare finden in Eigenverantwortung statt. **Teilnehmen können alle, die gesund und körperlich wie seelisch normal belastbar sind! Erstfaster, die älter als 65 Jahre sind, bitten wir um Rücksprache mit der Fastenleitung – vor allem bei der Fastenwoche für Gesunde!** Bei Unklarheiten und Medikamenteneinnahme bitten wir um Abstimmung mit Ihrem Hausarzt.

**Erfahren und fühlen Sie die Wohltat des Fastens bei uns im St. Josef – Ihrer persönlichen Kraftquelle!**







## Kneipp'sche Entschlackungswoche

Ein neues Körpergefühl spüren und gesund entgiften!  
Regen Sie hier den Stoffwechsel an... Fühlen Sie sich vital und steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit.

- 7 Übernachtungen inkl. Kneipp'scher saisonaler Reduktionsküche
- 3 x Kneipp'sche Frühanwendungen (Ganzkörperwaschung, Oberaufschläger, Lendenwickel)
- 3 x Leberauflagen mit Heublume
- 1 x Colonmassage 20 Min
- 1 x Aromabürstenmassage 60 Min
- 3 x Kneipp Wechselgüsse
- 1 x Basisches Fußbad
- 1x Kneippinfo „Kneipp für Zuhause“
- 1 x Nordic Walking oder Smovey Walking

### Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	1.101,- bis 1.220,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.031,- bis 1.101,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.066,- bis 1.185,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.241,- bis 1.325,- Euro



**Zur Gesunderhaltung des Körpers  
gehört auch die richtige Diät,  
die natürliche Lebensweise.**

**Sebastian Kneipp**





## Fastenwoche für Gesunde

nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner

### Fastenleitung: Frau Helga Balter und Frau Henrike Vogel

- für Fastenanfänger und Fastenerfahrene -

**Termin:** Fr. 20.02.2026 – Fr. 27.02.2026

In dieser Fastenwoche entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper nachhaltig. Hier verzichten Sie eine gewisse Zeit auf feste Nahrung – Sie hungern nicht!

#### Fastenkursinformationen:

- Ausführliche Fasteninformationen und Einführung in die Vollwerternährung
- Täglicher meditativer Morgengang, Wanderungen, Bewegungsübungen zur Stressregulation
- Kennenlernen heimischer Heilkräuter und Teemischungen für Fastentees
- Information der Kneipp'schen Hydrotherapie über die Unterstützung des Fastenprozesses
- Entspannungsübungen, Impulse zur Lebensgestaltung, Stressprävention

#### Fastenverpflegung:

- Ausgewählte Tees, Frucht- und Gemüsesäfte
- Frisch zubereitete Gemüsebrühe, Wasser und Mineralwasser

#### Das Angebot beinhaltet:

- 7 Übernachtungen mit Entlastungs- und Aufbaumahlzeiten
- 1 x Teilmassage (20 Min)
- 5 x Kneippanwendungen
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 180,00 im Preis enthalten.

**Verlängerungs-Tage mit  
Aufbaukost zubuchbar!**

#### Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	1.103,- bis 1.187,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.033,- bis 1.068,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.068,- bis 1.152,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.243,- bis 1.292,- Euro

## Kneipp'sches Basenfasten nach den 5 Elementen

Kurzkur für Körper, Geist und Seele

### Fastenleitung: Frau Helga Balter und Frau Henrike Vogel

**Termin:** So. 25.10.2026 – Sa. 31.10.2026

So. 01.11.2026 – Sa. 07.11.2026

Eine Woche in der Sie Ihre Kraftquellen entdecken, die Gesundheit stärken und Ihrer Lebensfreude Ausdruck geben. Alle 5 Elemente der Kneipp'schen Gesundheitslehre bieten durch Ihren ganzheitlichen Ansatz ideale Möglichkeiten zur Gesundheitsstärkung und Regeneration.

#### Fastenkursinformationen:

- Bewusst genießen mit leichter, basenbetonter Vollwerternährung und anschaulicher theoretischer Einführung
- Täglicher meditativer Morgengang, die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen. Bewegungsübungen zur Stressregulation, tägliche Wanderungen
- Kennenlernen verschiedener Heilkräuter für gute Verdauung und stabiles Immunsystem
- Die heilende Kraft des Wassers in Theorie und Praxis erfahren
- Entspannungsübungen, Stressprävention, Impulse zur Lebensgestaltung

#### Das Angebot beinhaltet:

- 6 Übernachtungen inkl. 3 basenreichen Mahlzeiten
- 1 x Teilmassage (20 Min.)
- 5 x Kneippanwendungen
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 180,00 im Preis enthalten.

**Bitte melden Sie alle Nahrungsmittel-  
unverträglichkeiten vor jedem Fastenkurs  
bereits bei der Buchung an!**

#### Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	1.015,- bis 1.117,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	955,- bis 1.015,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	985,- bis 1.087,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.135,- bis 1.207,- Euro



## Fasten mit allen Sinnen

nach Dr. F. X. Mayr

**Fastenleitung: Herr Andreas Wuchner**

**Termine:** Do. 12.02.2026 bis Do. 19.02.2026

Das Fasten mit Milch, Brot und Kräutertee regeneriert den Körper auf sanfte Art. Selbstheilungskräfte werden angeregt, die verfeinerten Sinne, das neue eingeübte Essverhalten vertiefen den Heilungsprozess und garantieren eine anhaltende Wirkung.

### Fastenkursinformationen:

- Gymnastik und Meditationen, angepasste Wanderungen
- Entspannungsübungen
- Gemeinsames Essen in Stille
- Vorträge über das Fasten, die Gesundheit und die Ernährung
- **Bitte melden Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten vor dem Kurs an!**

### Fastenverpflegung:

- Milch, 2-3 Brötchen vom Vortag
- Kräutertees, Wasser und Mineralwasser

### Das Angebot beinhaltet:

- 7 Übernachtungen inkl. Entlastungs- und Aufbaumahlzeiten
- 1 x Teilmassage (20 Min.)
- 5 x Kneippanwendungen
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 200,00 im Preis enthalten.

### Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	1.113,- bis 1.197,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.043,- bis 1.078,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.078,- bis 1.162,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.253,- bis 1.302,- Euro



## Basen-Heilkost-Wandern

**Fastenleitung: Herr Andreas Wuchner**

**Termin:** So. 24.05.2026 – So. 31.05.2026

Das Weglassen befreit und lässt uns den Geschmack am Leben neu erfahren. Lassen Sie den Alltag hinter sich – atmen Sie ein – atmen Sie aus! Genießen Sie die einfache, basenbetonte Ernährung und erfahren Sie die „milde“ Ableitungsdiät nach den Grundsätzen von Dr. F.X. Mayr.

### Fastenkursinformationen:

- Leichte Wanderungen angepasst an die Gruppe
- Gymnastik, Meditation, Qi Gong, Entspannungsübungen
- Gemeinsames Essen in Stille
- Vorträge über das Fasten, die Gesundheit und die Ernährung.

### Fastenverpflegung:

- Milch, Malzkaffee, Kräutertees und Mineralwasser
- Quark, Hüttenkäse, Gemüsebrühe und Basensuppen
- Gemüse, Kursemmel, Kartoffeln, Mais, Reis, Nudeln

### Das Angebot beinhaltet:

- 7 Übernachtungen inkl. Entlastungs- und Aufbaumahlzeiten
- 1 x Teilmassage (20 Min.)
- 5 x Kneippanwendungen
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 200,00 im Preis enthalten.

### Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	1.158,- bis 1.242,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.088,- bis 1.123,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.123,- bis 1.207,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.298,- bis 1.347,- Euro

**Bitte melden Sie alle Nahrungsmittelunverträglichkeiten vor jedem Fastenkurs bereits bei der Buchung an!**



## F.X. Mayr-Fasten und Meditation .....

**Fastenleitung: Herr Andreas Wuchner**

**Termin: Sa. 15.11.2026 bis 22.11.2026**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer besonders geeignet, die schon Erfahrung mit Fasten und Meditation haben, aber auch interessierte Anfänger sind willkommen.

Außer dem Fasten nach Dr. F.X. Mayr ist die Meditation ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Das Abschalten, zu sich und zur Ruhe kommen wird gefördert durch ein halbtägiges Schweigen.

### **Fastenkursinformationen:**

- Gymnastik und Morgenimpuls
- Meditation
- Gemeinsames Essen in Stille
- Vorträge über das Fasten, die Gesundheit und die Ernährung
- **Bitte melden Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei der Buchung vor dem Kurs an!**

### **Fastenverpflegung:**

- Milch, 2-3 Brötchen vom Vortag
- Kräutertees, Wasser und Mineralwasser

### **Das Angebot beinhaltet:**

- 7 Übernachtungen inkl. Entlastungs- und Aufbaumahlzeiten
- Gesprächseinheiten
- Eutonie und Meditation
- Qi Gong und Gymnastik
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 200,00 im Preis enthalten.

### **Preise pro Person und Arrangement**

EZ mit Balkon, Du/WC	1.026,- bis 1.110,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	956,- bis 991,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	991,- bis 1.075,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.166,- bis 1.215,- Euro





## **B**asenfasten-Retreat - Detox und Auszeit vom Alltag.

Mild ausleiten – Stärken – Balance finden - für Fastenanfänger und Fastenerfahrene

**Fastenleitung: Heike Sebold und Sylvia Flettner-Mayer**

**Termine:** So. 19.04.2026 – Sa. 25.04.2026

Sa. 25.04.2026 – Sa. 01.05.2026

Retreat bedeutet: Zurückziehen, Besinnung, Einkehr, auch spirituelle Ruhephase und Rückzug von der gewohnten Umgebung – Genau das ist es!

### **Fastenkursinformationen:**

- Bewusst genießen mit leichter, rein basischer Kost und anschaulicher theoretischer Einführung
- 4 x Start in den Tag – Morgensport
- 1 x Workshop Darmreinigung
- 1 x Workshop Säure Basen Haushalt
- 3 x begleitete Abendgestaltungen zur Entspannung und Stressprävention

### **Das Angebot beinhaltet:**

- 6 Übernachtungen inkl. 3 basischen Mahlzeiten
- 1x Anleitung zur Colonselbstmassage mit ätherischen Ölen
- 1x Workshop Zeit für mich und meine Themen
- 3x kneipp'sche Anwendungen
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 275,00 im Preis enthalten

### **Preise pro Person und Arrangement**

EZ mit Balkon, Du/WC	1.085,- bis 1.157,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	1.025,- bis 1.055,- Euro
DZ mit Balkon, Du/WC	1.055,- bis 1.127,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.205,- bis 1.247,- Euro

*Für ein nachhaltiges Fastenergebnis bieten die Seminarleiterinnen ein Zusatzangebot an. Mit Rezepten, den Einstieg und die Zeit nach dem Basenfasten für zu Hause.*

*Bei Fragen und bei Interesse an der Teilnahme, bitte [mail@progesundheit-schwabach.de](mailto:mail@progesundheit-schwabach.de) kontaktieren.*

Wir heißen Sie bei uns  
herzlich willkommen!



Besuchen Sie uns auf

Adolf-Scholz-Allee 3 • 86825 Bad Wörishofen

Facebook

kneippkurhausBW

Instagram

kneippkurhaus\_st\_josef



Tel. 08247/308-0

info@kneippkurhaus-st-josef.de

www.kneippkurhaus-st-josef.de



★★★★S

KNEIPP-KURHAUS | ST. JOSEF

MALLERSDORFER SCHWESTERN