



## Sinnreich Fasten im schönen Tessin

**Entdecken, erwecken, entslacken - Fastenwandern in Dalpe I Valle Leventina**

Fasten für Gesunde nach Dr. med. Otto Buchinger / Dr. med. Hellmut Lützner

**Herbst:** Sa. 04.10. - Fr. 10.10.2025 | **Winter:** Sa. 07.02. - Fr. 13.02.2026

**Frühling:** Sa. 14.03. - Fr. 20.03.2026 und Sa. 02.05. - Fr. 08.05.2026





**Fastenwandern im Bergdorf Dalpe, dem kleinen Juwel oberhalb Faido in der italienischen Schweiz, entführt aus dem Stress des Alltags. Kulturinteressierte Menschen mit normalem Bewegungsdrang, ob Fasten-Neuling oder Fastenprofi, finden hier die Oase der Ruhe und Besinnung. Im Hotels des Alpes, einem typischen Berghotel sind alle willkommen, die den Luxus eines drei Sterne Hotels schätzen und sich Wohlbefinden schenken wollen.**

**Entdecken:** Innere Kräfte, neue Möglichkeiten und die Freude am Verzicht

**Erwecken:** Selbstheilungskräfte, Körperbewusstsein und Selbstwertgefühl

**Entschlacken:** Neue Energie für Körper, Geist und Seele

#### **Fasten für Gesunde**

Fasten ist faszinierend, fasten wirkt, fasten heisst auch geniessen: Neben anderen Fastenmethoden hat sich das Buchinger-Fasten besonders bewährt. Es wird sowohl in Kliniken als ärztlich betreutes "Heilfasten" therapeutisch eingesetzt, als auch als "Fasten für Gesunde" im präventiven Bereich durchgeführt. Diese Fastenkuren dauern meist 7-10 Tage. Sie finden im Urlaub oder am Wohnort statt. Damit eine Fastenzeit erfolgreich, effizient und durchaus auch genussvoll verläuft, sollten sich insbesondere Erstfaster in kompetente Hände begeben und sich fachgerecht betreuen lassen, damit sie es richtig lernen. (dfa)

#### **Dalpe: Das kleine Juwel in der Leventina**

Das Bergdorf Dalpe liegt auf einer Hochebene am Eingang des Val Piumogna, einem rechten Seitental des Valle Leventina. Durch das Tal fliesst der Fluss Piumogna und bildet südlich von Dalpe einen eindrucksvollen Wasserfall. Landschaftlich wunderschön gelegen, bietet sich der Ort als Ausgangsbasis für zahlreiche Ausflüge und Wanderungen an.

#### **Ruhe und Besinnung inmitten schlichter Eleganz**

Abseits von der Hektik des Alltags erwartet Sie in Dalpe das 3-Sterne Hotel des Alpes. Es wurde liebevoll renoviert und verfügt über 10 Zimmer. Diese sind zweckmässig eingerichtet, bieten viel Platz und verfügen alle über ein eigenes Badezimmer.

#### **Ihre Begleitung:**

- Markus Speck  
Medizinischer Masseur, ärztlich geprüfter Fastenleiter (dfa), Posturale Integration®, Kulturmanager MAS. Tätig als Med. Masseur, Körpertherapeut und Fastenleiter.
- Nora Helbling  
Klarinette, Musikstudium in Winterthur, als Musikpädagogin für die Stadt Zürich tätig seit 1999. Weiterbildungen in Kulturmanagement und Körperarbeit. Tätig als Musikerin, Musikphysiologin, Körpertherapeutin und Workshopleiterin
- Moritz Kettler  
Fastenleiter (dfa), MS in Sportwissenschaften - Rehabilitation und Prävention, Trainer und Workshopleiter.

#### **Leistungen:**

- Kompetente Fastenbegleitung
- Unterstützung und Sicherheit durch angeleitetes Fasten
- Aktive-Einheiten an der frischen Luft und Wanderungen
- Fastengespräche und Informationen zu Fasten, Ernährung und Aufbau Tagen
- Meditation und Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen und Gesundheitstipps
- Auf Wunsch Med. Massagen, Kneipp-Wickel und Zen therapy® gegen Aufpreis
- Themenbezogene Literatur u. Filme zur Ansicht
- Fastenverpflegung in Bio-Qualität



Lago di  
Morghirolo  
Val Piumogna



Wasserfall  
Piumogna  
Faido



Hotel des Alpes  
Dalpe

- Entlastungskost am Tag der Anreise
- Aufbaukosten am Tag der Abreise

#### **Seminarkosten**

CHF 1'260.-- Pro Person und Woche, für Fastenbegleitung, Fastenverpflegung, Übernachtungskosten und Kurtaxe. Die Buchung der Zimmer erfolgt ausschliesslich über den Veranstalter Sinnreich Fasten. First come, first served! Bei Frühbuchungen bis 6 Wochen vor Kursbeginn erhalten Sie einen TUTGUTSCHEIN im Wert von CHF 50.--, einsetzbar bei Massage-Anwendungen, Kneipp-Wickel und Zen therapy.

#### **Kontaktperson und Anmeldung**

Markus Speck  
Email: [info@sinnreich-fasten.ch](mailto:info@sinnreich-fasten.ch)  
Mobile: +41 79 259 68 36

Für Ihre Fragen im Vorfeld zu den Kursen, dem Fasten an sich oder der Fastenmethode stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.