

## **Fastenwandern: Eine einzigartige Erfahrung**

Fastenwandern kombiniert die wohltuende Wirkung des Fastens mit der belebenden Kraft des Wanderns in der Natur. Unter der professionellen Anleitung unserer zwei ESA-zertifizierten Wanderleiterinnen genießen Sie tägliche Wanderungen in den beeindruckenden Bergen rund um Davos. Diese Wanderungen sind durchschnittlich und reichen in der Schwierigkeit von T2 bis T3, sodass sie für alle Teilnehmer geeignet sind, die über eine normale bis gute körperliche Fitness verfügen. Wir beginnen mit eher einfacheren Wanderungen wie Dischma Tal oder Sertig Tal und steigern uns bis Ende Woche mit ein paar Höhenmetern. Wir können uns auch aufteilen, wenn das Leistungsniveau zu unterschiedlich ist. Die Wanderungen dauern ca. zwei bis vier Stunden.

Wir nehmen Rücksicht auf geübte und weniger geübte Teilnehmer. Wir bewegen uns aber immer im durchschnittlichen Leistungsniveau, also mittelschwere Wanderungen. Im Vordergrund steht die Freude an Bewegung und Natur.

Wir bieten jeden Tag eine Wanderung dem Wetter angepasst an.

### **Beispiel eines Wochenprogramms**

Samstag Ankunft:	Spaziergang auf dem Panoramaweg
Sonntag:	Davos Stilli – Davoser See – Wolfgang – Meierhof – Waldhotel
Montag:	Monstein-Glaris-Frauenkirch-Islen
Dienstag:	Dischma Tal – Dürrboden – Davos Duchli Sagi
Mittwoch:	Sertig Tal – Sertig Sand bis Clavadel Klinik oder Sertig Sand – Rinerhorn – Monstein
Donnerstag:	Panoramaweg Gotschnagrad – Parsennbahn – Büschalp-Waldhotel oder von Parsennbahn Strela-Schatzalp-Waldhotel
Freitag:	Stafelalp-Erbalp-Schatzalp-Waldhotel oder mit starken Läufern Grialetsch Hütte