



FASTEN
RETREAT
DETOX - RELAX - RECOVER



PROGRAMM FLIMS 2026

ERSTELLT VON

NADJA NIGGL, ÄRZTL. GEPRÜFTE FASTENLEITERIN (DFA)



Trinke täglich direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser und baue das als festes Ritual in deinen Alltag ein.

VORBEREITUNG

Eine mentale Vorbereitung ist ein entscheidender Schritt, um sich auf eine Fastenwoche einzustimmen. Diese Phase dient dazu, den Körper und Geist schrittweise auf die bevorstehende Umstellung vorzubereiten und den Übergang ins Fasten zu erleichtern.

Reduzierung von Kaffee und Tee: Beginne damit, deinen Konsum von Kaffee und Schwarztee zu reduzieren. Es ist sehr empfehlenswert, spätestens drei Tage vor dem Beginn des Fastens ganz auf diese Getränke zu verzichten. Dies hilft, mögliche Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen zu vermindern.

Verzicht auf Zucker und Alkohol: Lass Zucker komplett weg und verzichte auf Alkohol. Diese Massnahmen erleichtern den Einstieg ins Fasten erheblich, wie ich aus eigener Erfahrung bestätigen kann.

Wasser-Ritual einführen: Trinke täglich gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser. Baue dies als festes Ritual in deinen Alltag ein und führe es auch nach dem Fasten fort. Dies unterstützt die Hydratation und Reinigung deines Körpers.

Zeit für Entlastung einplanen: Nutze die Tage vor dem Fasten, um Hektik und Stress abzubauen und Spannungen loszulassen. Dies ist eine wichtige Phase, um sich mental auf das Fasten einzustellen und den Körper auf die bevorstehende Ruhephase vorzubereiten.

Bewegung integrieren: Beginne schon jetzt damit, täglich spazieren zu gehen. Regelmässige Bewegung unterstützt die körperliche Gesundheit und hilft dabei, Stress abzubauen. Dies ist besonders wichtig, um den Körper auf das Fasten vorzubereiten und während der Fastenzeit in guter Verfassung zu bleiben.

Diese Schritte zur mentalen Vorbereitung sind nicht nur hilfreich, um sich auf das Fasten einzustimmen, sondern auch, um langfristig gesündere Lebensgewohnheiten zu etablieren. Indem du diese Praktiken in deinen Alltag integrierst, kannst du deinen Körper optimal auf die Fastenwoche vorbereiten und das Beste aus dieser Erfahrung herausholen.



Während den Entlastungstagen ist es ratsam, sich für eine vollwertige, pflanzliche Ernährung zu entscheiden.

ENTLASTUNGS TAGE

3 Tage vor Start:

Verzicht auf
Fleisch, Fisch,
Eier, Käse, Frittiertes,
Alkohol, Süßwaren,
Kaffee, Weissmehl
(Brot und Pasta),
Butter, Zucker,
Schwarztee und
grosse Salzmenen.

2 Tage vor Start:

Verzicht auf
Getreide, Brot, Müsli,
Milchprodukte,
Pasta und
Hülsenfrüchte.

1 Tag vor Start:

Geniesse vor allem
Obst, Gemüse, Saft
und Wasser.

Nutze die Entlastungstage, die idealerweise mindestens drei Tage vor dem Beginn deiner Fastenzeit liegen sollten, um deinen Körper schonend auf das Fasten vorzubereiten und mögliche Entzugserscheinungen zu minimieren. Diese Tage sind besonders wichtig, um deinen Magen-Darm-Trakt sanft auf die kommende Fastenperiode einzustellen und eine gesunde Darmflora aufzubauen. Während dieser Vorbereitungszeit ist es ratsam, bewusst zu essen und dich für eine vollwertige, pflanzliche Ernährung zu entscheiden. Diese sollte reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien sein und leicht verdaulich.

Konzentriere dich auf rohes und gekochtes Gemüse, angereichert mit frischen Kräutern, sowie reife Früchte je nach Saison. Auch Kartoffeln, Reis und Vollkornprodukte sind empfehlenswert, ebenso wie frische Gemüsesuppen. Achte darauf, den Fettgehalt zu reduzieren und hochwertige Öle zu verwenden. Viel Wasser und Kräutertee zu trinken ist wichtig, allerdings solltest du dies nicht während des Essens tun, um die Verdauung nicht zu stören. Am Abend kann ein beruhigender Schlaftee genossen werden.

Während der Entlastungstage solltest du folgende Lebensmittel und Getränke meiden: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Brot, Teigwaren, Zucker, Kaffee, Tee, Alkohol sowie verarbeitete und konservierte Produkte. Es ist wichtig, dass du bewusst isst, langsam kausst und auf dein Hungergefühl achtest. Es ist nicht notwendig, den Teller komplett leer zu essen. Höre stattdessen auf deinen Körper und stoppe, sobald du satt bist. Bevorzuge, wenn möglich, saisonale Lebensmittel.

Das Führen eines Tagebuchs während der Entlastungstage kann sehr hilfreich sein. Notiere deine Wahrnehmungen und Erfahrungen, um deine Fortschritte festzuhalten und dich mental auf die kommende Fastenwoche vorzubereiten. Dieser bewusste Umgang mit deinem Körper und deinen Ernährungsgewohnheiten kann einen positiven Einfluss auf deine Fastenerfahrung haben.



Geniesse deine Auszeit in der Flem Mountain Lodge in der traumhaften Bergwelt von Flims.

DIE UNTERKUNFT

Stell dein Smartphone auf stumm und gönn dir eine persönliche Auszeit in der Flem Mountain Lodge. Dieses stilvolle und moderne Hotel liegt im Herzen von Flims, umgeben von der eindrucksvollen Kulisse der Bündner Alpen auf 1'081 m Seehöhe. Die Lodge ist sowohl mit dem Auto als auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln bequem erreichbar und bietet den perfekten Rückzugsort für all jene, die Ruhe, Komfort und Natur suchen.

Freu dich auf einen Aufenthalt in einem der geschmackvoll eingerichteten Zimmer, die höchsten Ansprüchen an Komfort und Entspannung gerecht werden. Jedes Zimmer ist mit viel Liebe zum Detail gestaltet und bietet moderne Ausstattung, gemütliche Betten und einen herrlichen Ausblick auf die umliegende Bergwelt. Ob du den Tag auf einem privaten Balkon ausklingen lässt oder die wohltuende Atmosphäre im Inneren genießt – die Flem Mountain Lodge schafft die ideale Balance zwischen Luxus und Gemütlichkeit.

Die Lage der Flem Mountain Lodge macht sie zu einem idealen Ausgangspunkt für Aktivitäten zu jeder Jahreszeit. Im Winter locken die weltbekannten Skipisten von Flims Laax Falera, die direkt vor deiner Haustür beginnen. Im Sommer kannst du die traumhafte Umgebung auf zahlreichen Wander- und Bikewegen erkunden oder die kristallklaren Bergseen besuchen, die zu einem erfrischenden Bad einladen. Egal, ob du sportlich aktiv bist oder einfach nur entspannen möchtest, die Flem Mountain Lodge bietet dir genau das, was du brauchst.

Entdecke die Flem Mountain Lodge als deinen persönlichen Rückzugsort, wo du dich inmitten der unberührten Natur erholen und neue Energie tanken kannst. Lass dich von der einzigartigen Schönheit der Bündner Alpen verzaubern und geniesse einen Aufenthalt, der keine Wünsche offenlässt.



Die leichte Abschlussmahlzeit bereitet den Magen-Darm-Trakt schonend auf die kommende Fastenzeit vor.

SONNTAG: DIE ANREISE

16:00 Uhr: Anreise und Zimmerbezug. Nutze die Gelegenheit, dich in deinem neuen Umfeld einzuleben und zur Ruhe zu kommen.

17:00 Uhr: Begrüssungsapéro mit einem alkoholfreien Cocktail, bei dem du die Möglichkeit hast, die anderen Teilnehmer kennenzulernen.

19:00 Uhr: Eine leichte Abschlussmahlzeit, die den Magen-Darm-Trakt schonend auf die kommende Fastenzeit vorbereitet.

19:45 Uhr: Eine Vorstellungsrunde bietet die Chance, sich gegenseitig kennenzulernen und sich auf die gemeinsame Zeit einzustimmen.

MONTAG: DER START IN DIE FASTENWOCHE

07:30 Uhr: Beginne den Tag mit einer Morgenbewegung, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und dich mental auf den Tag einzustellen.

08:30 Uhr: Gemeinsame Einnahme von Glaubersalz (Glauberzauber), welches den Darm reinigt und auf das Fasten vorbereitet.

11:00 Uhr: Eine Yoga-Session hilft dabei, Körper und Geist zu entspannen und zu harmonisieren.

12:00 Uhr: Die erste Fastensuppe des Tages, die den Körper nährt, ohne ihn zu belasten.

12:30 Uhr: Mittagsruhe mit Leberwickel, eine Massnahme zur Unterstützung der Entgiftung und Entspannung.

14:30 Uhr: Eine leichte Wanderung, um die Natur zu geniessen und die körperliche Aktivität zu fördern.

17:00 Uhr: Nachmittagstee als Moment der Ruhe und Besinnung.

18:30 Uhr: Die zweite Portion Fastensuppe des Tages.

19:15 Uhr: Ein Vortrag, der wichtige Informationen zum Fasten und zur Durchführung des Einlaufs bietet, rundet den Tag ab.

DIENSTAG BIS FREITAG: TÄGLICHE ROUTINEN

Von Dienstag bis Freitag folgt die Fastenwoche einem gleichbleibenden Tagesablauf, der sich flexibel an das Wetter, das persönliche Wohlbefinden und die Nachfrage nach Aktivitäten anpasst. Das malerische Toggenburg mit seinen vielfältigen Wandermöglichkeiten bietet den perfekten Rahmen für diese Zeit der Erholung und inneren Einkehr.

07:30 Uhr: Starte den Tag mit einer Morgenbewegung, um den Körper sanft zu wecken und zu aktivieren.

08:30 Uhr: Geniesse einen frisch gepressten Rüblisaft und erhalte die Tagesinfo.

09:00 Uhr: Eine Yoga-Einheit unterstützt dich dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

12:00 Uhr: Zeit für die Fastensuppe, die nährt, ohne zu belasten.

12:30 Uhr: Mittagsruhe mit einem Leberwickel fördert die Entgiftung und bietet Zeit für Ruhe.

14:30 Uhr: Eine leichte Wanderung lädt ein, die Natur zu erkunden und frische Luft zu schnappen.

17:00 Uhr: Der Nachmittagstee bietet eine kleine Pause und Zeit für Besinnung.

18:30 Uhr: Eine weitere Portion Fastensuppe stärkt und wärmt.

19:15 Uhr: Das Abendprogramm mit einem Vortrag vertieft dein Wissen rund um das Fasten und die gesunde Lebensweise.

SAMSTAG: DAS FASTENBRECHEN

07:30 Uhr: Die Morgenbewegung bereitet dich auf diesen besonderen Tag vor.

10:00 Uhr: Das feierliche Fastenbrechen mit einem Apfel markiert den sanften Übergang zurück zur festen Nahrung.

12:00 Uhr: Eine leichte Abschlussmahlzeit rundet die Fastenwoche ab.

13:00 Uhr: Die Abschiedszeremonie (Good-Bye) beschliesst die gemeinsame Zeit.

SONNTAG BIS MONTAG: AUFBAUTAGE

Nach der Fastenzeit ist ein behutsamer Aufbau der Ernährung entscheidend, um einen Rückfall in alte Essgewohnheiten zu vermeiden und die positiven Effekte des Fastens zu verankern. Dabei gilt die Regel, dass die Dauer der Aufbautage ein Drittel der Fastenzeit betragen sollte. In dieser Phase sollten Einladungen und Restaurantbesuche vermieden werden, um die Kontrolle über die Nahrungsaufnahme zu behalten und den Körper nicht zu überfordern.

Diese strukturierte Herangehensweise ermöglicht es, den Körper nach der Fastenzeit behutsam wieder an feste Nahrung zu gewöhnen und die Grundlage für eine dauerhafte positive Veränderung der Essgewohnheiten zu legen. Weitere Infos folgen während der Fastenwoche.

PREISE & LEISTUNGEN

FASTENWOCHE FLIMS

Für alle, die sich eine Auszeit gönnen und dabei den Fokus auf Erholung, Fasten und Naturerlebnis legen möchten, bietet das Fastenprogramm in der Flem Mountain Lodge Flims eine umfassende und sorgfältig zusammengestellte Erfahrung. Von der individuellen Anreise bis hin zum professionell betreuten Programm während des Aufenthalts ist alles darauf ausgerichtet, Körper und Geist zu entlasten und zu stärken.

Anreise

- Individuell: Ob mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln – die Anreise gestaltet sich flexibel. Für Gäste, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen, bietet die direkte Verbindung mit dem Postauto von Chur nach Flims eine bequeme Möglichkeit, das Hotel zu erreichen.
- Zimmerbezug: Ab 15:00 Uhr kannst du dein Zimmer beziehen und dich auf eine entspannte Zeit freuen.

Inklusive Leistungen

- Unterkunft: 6 Übernachtungen in einem komfortablen Doppelzimmer zur Einzelbelegung, ausgestattet mit einem einladenden Balkon.
- Verpflegung: Ein Welcome-Apéro und eine leichte Abschlussmahlzeit sowohl bei der Ankunft als auch bei der Abreise. Täglich frisch gepresste Bio-Säfte und hausgemachte Suppen sorgen für das leibliche Wohl.
- Fastenunterstützung: Darmreinigung mit Glaubersalz, ein grosses Teebuffet mit einer Auswahl an aromatischen Tees sowie Detox-Wasser mit Zitronenscheiben, Kurkuma und Ingwer.
- Aktivitäten und Betreuung: Professionelle Betreuung während der Fastenwoche, tägliche Morgenbewegung (ca. 1/2h), 5 Yogastunden (keine Vorkenntnisse erforderlich,) täglich abwechslungsreiche Wanderungen je nach Niveau ca. 2 – 3h und Impulse zur Entspannung und Achtsamkeit.
- Wissensvermittlung: Verschiedene Vorträge, z.B. über Ernährung nach dem Fasten, Gesundheitstipps etc.

Nicht inklusive

Anreisekosten, obligatorische Annullationsversicherung und Kurtaxen sind nicht im Pauschalpreis enthalten.

Dieses umfassende Fastenprogramm in der Flem Mountain Lodge Flims ist eine hervorragende Gelegenheit, sich bewusst eine Pause vom Alltag zu nehmen, den Körper zu reinigen und gleichzeitig die Seele baumeln zu lassen. Die Kombination aus professioneller Betreuung, naturnahen Aktivitäten und wohltuenden Wellnessangeboten bietet die perfekte Grundlage für eine erholsame und revitalisierende Auszeit.

CHF 1590