

# **Stationäres Heilfasten, Detox & Regeneration**

**Sönd willkommen in Gais**  
**Sonntag 15. Mai 2022 – Fr. 20. Mai 2022**



## **Unser Basenfastenretreat – Dein Transformationsweg**

**Die Einflüsse des Fastens sind vielseitig.**

**Basenfasten wirkt tief in Deinen Stoffwechsel hinein. Es entlastet Dein Leber/Gallesystem und führt zu einer reinigenden, entgiftenden und regenerativen Wirkung im gesamten Organismus.**

**Diese Wirkung spiegelt sich auch auf Dein emotionales Wohlbefinden. Denn Körper, Seele und Geist sind eine unzertrennbare funktionelle Einheit.**

**Wir bieten ein ausgewogenes, individuell auf Dich abgestimmtes Therapieprogramm gestützt auf viel Ruhe und Innenkehr, gezielte therapeutische Interventionen und liebevolle Begleitung durch erfahrene Therapeuten.**

**De-Tox für Deine Zellen.**

**Inspiration für Deine Seele.**

**Ausrichtung in ein neues Bewusstsein.**

**Sonntag, 15. Mai 2022****QuintaSana Praxis für Naturheilkunde und Psychosomatik, Langgasse 24 in 9056 Gais AR**

bis 12:00 Uhr	individuelle Anreise – <b>Ankunft</b>
12.00 Uhr	<b>Mittagessen</b> im „Idyll“ Gais
13:00Uhr bis 14:45 Uhr	<b>Begrüssung</b> der TeilnehmerInnen zum Revitalisations- und Fastenzyklus im „Idyll“
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr	<b>Individuelle Befundungen</b> , Check-Up der Fastenteilnehmer*innen
18:00 Uhr bis 19:00 Uhr	Gemeinsames <b>Abendessen</b> im „Idyll“
19:30 Uhr bis 21:30 Uhr	<b>Einführung in die Heilfastenwoche</b> Besprechung der Fastenwoche und des individuellen Wochenplans Was heisst Regeneration für den Körper? Was bedeutet Regulation der Gewebeschichten und Fließmechanismen nach der Typenlehre und Deiner Konstitution? Beantwortung persönlicher Fragen.  <b>„Was will ich für mich reinigen und entwickeln?“</b>  Meditation mein „Heilweg“.

## **Montag, 16. Mai 2022 - Mein Morgenstern**

---

Ziel 1. Fastentag	<p><b>Darmentleerung</b> durch Bittersalz, Basenpulver, Start in die Entgiftung</p> <p>Unterstützende Therapien sind Leber- und Heublumenwickel, Colon-Hydro-Therapie, Einläufe, Pneumatronbehandlungen, Fussreflexzonenmassage, Aus- und Ableitende Verfahren</p> <p>viel Ruhe ist angezeigt</p>
-------------------	---

08:15 bis 08:45 Uhr	<p><b>Gemeinsamer Start in den Tag – Morgenprogramm</b></p> <p>Treffpunkt beim Hotel</p> <p>Yoga, Vitalitätsübungen oder gemeinsames Laufen in der Natur</p>
09:00 bis 09:45 Uhr	basisches Frühstück
09:45 bis 10:30 Uhr	<b>Therapieplanung Deiner Woche mit Heide-Dore und Therapeuten im „Idyll“</b>
10:30 bis 12:00	<b>Wickel oder individuelle Behandlungen nach Plan</b>
12:30 bis 13:30 Uhr	basisches Mittagessen
14:00 bis 18:00 Uhr	<b>Individuelle Behandlungen nach Plan oder Ruhe und Gelassenheit</b>
18:30 bis 19:30 Uhr	basisches Abendessen
19:45 bis 21:00 Uhr	<b>Malmeditation gemeinsame Abendrunde und persönlicher Austausch</b>

## Dienstag, 17. Mai 2022 - Mein Mittagsstern

Ziel 2. Fastentag	<p>Darmentleerung durch Bittersalz, Basenpulver</p> <p><b>1. Lebertag</b>, die Leber benötigt besondere Pflege durch Leber- und Heublumenwickel, Untersützung der Entgiftung mittels Colon-Hydro, Pneumatron, Fussreflexzonenmassage, Aus- und Ableitende Verfahren</p> <p>viel Ruhe ist angezeigt</p>
-------------------	--

08:15 bis 08:45 Uhr	<p><b>Gemeinsamer Start in den Tag – Morgenprogramm</b></p> <p>Treffpunkt beim Hotel</p> <p>Yoga, Vitalitätsübungen oder gemeinsames Laufen in der Natur</p>
09:00 bis 09:45 Uhr	basisches Frühstück
10:00 bis 12:00 Uhr	<b>Individuelle Behandlungen nach Plan</b>
12:30 bis 13:30 Uhr	basisches Mittagessen
14:00 bis 18:00 Uhr	<p><b>Individuelle Behandlungen nach Plan</b></p> <p>oder</p> <p>Ruhe und Gelassenheit</p>
18:30 bis 19:30 Uhr	basisches Abendessen
19:45 bis 21:30 Uhr	<p><b>Prozessarbeit – von was will ich mich befreien?</b></p> <p>Wo halte ich fest, was hält mich noch zurück, mich ganz auf die Veränderung einzulassen?</p>

## **Mittwoch, 18. Mai 2022 - Mein Sternenweg**

---

Ziel 3. Fastentag	<p>Darmentleerung durch Bittersalz, Basenpulver</p> <p><b>2. Lebertag</b>, die Leber benötigt besondere Pflege durch Leber- und Heublumenwickel, Untersützung der Entgiftung mittels Colon-Hydro, Pneumatron, Fussreflexzonenmassage, Aus- und Ableitende Verfahren</p> <p>viel Ruhe ist angezeigt</p>
-------------------	--

08:15 bis 08:45 Uhr	<p><b>Gemeinsamer Start in den Tag – Morgenprogramm</b></p> <p>Treffpunkt beim Hotel</p> <p>Yoga, Vitalitätsübungen oder gemeinsames Laufen in der Natur</p>
09:00 bis 09:45 Uhr	basisches Frühstück
10:00 bis 12:00 Uhr	<b>Individuelle Behandlungen nach Plan</b>
12:30 bis 13:30 Uhr	basisches Mittagessen
14:00 bis 18:00 Uhr	<p><b>Therapieplanung bis Seminarende mit Heide-Dore und Therapeuten</b></p> <p><b>Individuelle Behandlungen nach Plan</b></p> <p>oder</p> <p>Ruhe und Gelassenheit</p>
18:30 bis 19:30 Uhr	basisches Abendessen
19:30 bis 21:30 Uhr	<b>Gemeinsames Feuerritual am Waldrand</b>

## Donnerstag, 19. Mai 2022 - Mein Lebensstern

Ziel 4. Fastentag	Darmentleerung durch Bittersalz, Basenpulver Der <b>Darm</b> benötigt besondere Pflege – Darmaufbauende Präparate und individuell unterstützende Behandlungen, klärende Gespräche sind jetzt angezeigt.
-------------------	--

08:15 bis 08:45 Uhr	<b>Gemeinsamer Start in den Tag – Morgenprogramm</b> Treffpunkt beim Hotel Yoga, Vitalitätsübungen oder gemeinsames Laufen in der Natur
09:00 bis 09:45 Uhr	basisches Frühstück
10:00 bis 12:00 Uhr	<b>Individuelle Behandlungen nach Plan</b>
12:30 bis 13:30 Uhr	basisches Mittagessen
14:00 bis 18:00 Uhr	<b>Individuelle Behandlungen nach Plan</b> oder Ruhe und Gelassenheit
18:30 bis 19:30 Uhr	basisches Abendessen
19:30 Uhr bis 21:30 Uhr	<b>Schlussabend – „Mein Lebensstern, mein Weg, mein Ziel“</b>

## Freitag, 26. November 2021 – Ins Leben hinaus

Ziel 5. Fastentag	Darmaufbauende Präparate und Vorbereitung auf das Fastenbrechen  Wie gelingt mir der Transfer dieser Fastenerfahrung in den Alltag? Nach dem Motto: Regeneriert und mutig ins Leben hinaus.
-------------------	--

08:15 bis 08:45 Uhr

### **Gemeinsamer Start in den Tag – Morgenprogramm**

Treffpunkt beim Hotel

Yoga, Vitalitätsübungen oder gemeinsames Laufen in der Natur

09:00 bis 09:30 Uhr

Frühstück mit Breimahlzeit

09:30 – 10:00 Uhr

Packen und Zimmer aufräumen

10:00 bis 12:30 Uhr

### **Abschlussrunde**

**Was hat mich genährt, was nährt mich.**

**Was nehme ich mit auf den Weg, wohin führt mein Weg, was will ich erreichen, mein persönlicher Weg und Erfolg.**

12.45

Verabschiedung der Therapeuten

12:45 bis 14:00 Uhr

Dein Mittagsmenu „**Genuss pur**“

**Ab 14:00 Uhr**

**individuelle Abreise**

## Spezialangebot Fastenpaket

Das Fastenpaket bieten wir unseren Teilnehmer\*innen zu einem **Spezialpreis von Fr. 1'500.00**, anstelle Fr. 1'750.00 an. Dieses Fastenpaket enthält folgende Leistungen:

- **Anamnese, med. Check-up und konstitutionelle Diagnostik TEN<sup>1</sup>**  
(im Wert von Fr. 480.--)
- **medizinisches Fastenpaket<sup>2</sup>** mit auf Ihre typologie abgestimmte Heilmittel  
(im Wert von Fr. 120.--)
- **Morgen- und Abendprogramm, Gruppenaktivitäten**  
(im Wert von 300.00)
- **die tägliche Verpflegungspauschale an der QuintaSana** Säfte, Früchte, Smoothys etc.  
(im Wert von Fr. 50.00)
- **1 x Reiseirrigator**  
(im Wert von 15.-)
- **2 x Leberwickel**  
(im Wert von 100.-)
- **2 x Heublumenwickel**  
(im Wert von 100.-)
- **2 x Basenfussbäder inkl. Fussreflexzonenmassage**  
(im Wert von 300.--)
- **1 x Pneumatron-Behandlung**  
(im Wert von 160.-)
- **Infrarot-Wärmebehandlung, I-Life Liege & Sauna** während der gesamten Woche  
(im Wert von Fr. 125.00)
- **Persönliche Betreuung 24 Std**, während der gesamten Woche inkl. Nachtpikett und Fastenachbetreuung

**Um einen Platz zu reservieren, wird eine Anzahlung von CHF 500.—fällig.**



## Erläuterungen zum Spezialangebot Fastenpaket

In der im Fastenangebot enthaltenen **Anamnese, med. Check-up und konstitutionelle Diagnostik TEN<sup>1</sup>** enthalten sind:

- Naturheilkundliche Anamnese TEN
- Check-Up: Messung von Blutdruck, Blutzucker, Urinstatus, Körpergewicht,
- Evaluation der für Sie abgestimmten Individualarzneien, Arzneikunde
- Irisdiagnostische Konstitutionsdiagnostik
- Konstitutions- und Regulationstyp
- Persönliche diätetische Abklärungen inkl. Essverhalten, ggf. Abklärung der Darmsymbiose
- Persönliches Fastenprogramm

Die **Anamnese** soll im Idealfall im Voraus an den Standorten Gais und Hettlingen gebucht werden. Nehmen Sie diesbezüglich Kontakt mit uns auf.  
christian.schefer@quintasana.ch

Das im Fastenangebot enthaltene **medizinisches Fastenpaket<sup>2</sup>** enthält:

- Bittersalz, Basenpulver, Leber/Galletropfen, orale Heel-Präparate, Fortakehl, Schüsseler-Salze sowie Nasen-Rödern-Öl.

Weitere, persönlich auf Ihre Konstitution abgestimmte Arzneimittel sind kostenpflichtig und werden zusätzlich in Rechnung gestellt.

## Kostenübernahme der Zusatzversicherung

Einige im Spezialangebot beschriebenen Therapien können über die Zusatzversicherung geltend gemacht werden.

Sollten Sie im Verlaufe der Fastenwoche medizinische Anwendungen zusätzlich zum Fastenpaket in Anspruch nehmen, wie med. Massagen, Ausleit- und Ableitende Verfahren oder Gesprächstherapie, sind diese zusätzlich kostenpflichtig.

Selbstverständlich können auch diese Therapien über die Zusatzversicherung abgerechnet werden. Diese Therapien sind ad hoc vor Ort buchbar.

## Zimmerbuchung Hotel Idyll

**Nicht** im Spezialangebot **enthalten** sind die **Kosten für Ihre Zimmerbuchung** im Hotel Idyll.

Bitte informieren Sie sich über die Ausstattung der Zimmer und die Preise direkt beim Hotel Idyll und buchen Sie Ihr Zimmer ebenfalls direkt beim Hotel Idyll :**071 / 793 11 45**

## Wichtige Zusatzinformationen / Empfehlungen an Sie

- Die Heilfastenplanung kann je nach Person und Beschwerdebild von unterschiedlichem Inhalt sein.
- Vorbereitend wird empfohlen ca. 3 Wochen vor Fastenstart den **Kaffeekonsum** abzubauen, damit Sie zum Start der Fastenwoche auf **null Tassen** Kaffee sind.
- Die letzten Tage vor dem Fastenstart sollten Sie möglichst leicht essen (gemeint damit ist **basische Kost**, Suppen, Salat, etc.) Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.
- Noxen wie **Alkohol, Zigaretten** und **Medikamente** (nach Absprache) abbauen.
- Wir empfehlen, vor Eintritt in die Heilfastenwoche eine **Colon-Hydro-Therapie** (CHT - Darmspülung) bei uns in Hettlingen durchführen zu lassen. Je nach Befund, sollten weitere Spülungen folgen. Alternativ dazu erhalten Sie am Fastenseminar eine präzise Anleitung, um selbst **Einläufe** machen zu können.

Gerne beraten wir Sie telefonisch oder an unseren Standorten Hettlingen / Gais, wie Sie sich optimal auf die bevorstehende Woche vorbereiten.

**Fastenleitung:** **Heide-Dore Bertschi-Stahl**  
Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom  
in Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN

mit

**Christian Schefer**  
kant. appr. Naturheilpraktiker TEN

und Team

**Anmeldung:** **Melden Sie sich über unsere Internetseite [www.quintasana.ch](http://www.quintasana.ch) an.**  
Alternativ können Sie sich mit Angabe von Adresse, Telefonnummer und Geburtsdatum auf [info@quintasana.ch](mailto:info@quintasana.ch) anmelden.  
Wir treten zeitnah mit Ihnen in Kontakt.  
Wir nehmen Ihre Anmeldung auch **telefonisch** entgegen: **071 / 333 21 51**

Es gelten die AGB der QuintaSana GmbH.

**Die beachten Sie, dass die Platzzahl in Gais beschränkt ist!**

**Seminarort:** QuintaSana GmbH, Praxis für ganzheitliche Medizin  
Naturheilkunde TEN & Psychosomatik  
Langgasse 24, 9056 Gais

## Unsere Erfahrung – Ihr Gewinn

Nach der QuintaSana-Heilfasten-Woche starten Sie regeneriert, vitalisiert, voller Tatendrang und gerüstet in den Sommer 2022. Unsere langjährige Erfahrung mit individueller Begleitung jedes einzelnen Teilnehmers ist der Schlüssel zu Ihrer Ressource.

**Individuelle Therapien nach Wahl vor Ort buchbar:**

Ayurveda Ölmassage	pauschal ca. 1 ½ - 2 h	CHF 240.—
Fussreflexzonenmassage	ca.60 Min.	CHF 160.—
Ganzkörpermassage	ca.60 Min.	CHF 160.—
Lymphdrainage	ca. 60 Min.	CHF 160.—
Aromamassage	ca. 60 Min.	CHF 160.—
Schröpfmassage	ca. 60 Min.	CHF 160.—
Leberwickel / Kneippguss	ca. 30 Min.	CHF 50.—
Bürstenmassage / Einreibung	ca. 30 Min.	CHF 50.—
Honigpeeling-Massage	ca. 30 Min.	CHF 80.—
Aus- und ableitende Verfahren	ca. 60 Min.	CHF 160.—
Ernährungsberatung	ca. 60 Min.	CHF 160.—
Blutegeltherapie inkl. Verbandswechsel Folgetag frühzeitig buchen	pauschal inkl. Materialien	CHF 270.—
Gesprächstherapie, mit Therapeuten Ihrer Wahl	60 Min.	CHF 160.—

Krankenkassen anerkannt  
SVANAH und EMR anerkannt sowie NVS A-Mitglied.