

# Fasten- & Klangwoche im Malcantone

## 8. März - 13. März 2026

Den Frühling begrüßen im Malcantone, Tessin, sich mit Fasten geistig und körperlich reinigen, umgeben von einer malerischen Hügel- und Berglandschaft, inmitten von Kastanien- und Buchenwäldern.

Geniesse die energiegelvolle, heilende und inspirierende Kombination von Fasten, sanften Yogaübungen, Klangreisen, Meditationen, Naturbaden und Entspannung.

Diese Woche bietet den idealen Rahmen, in die Natur einzutauchen, Altes loszulassen und mit neuer Energie und wachem Geist die erneuernden Kräfte des Frühlings zu nutzen.

Das Fasten wird mit Wurzelkraft, 7x7 Kräutertee und MeineBase von P. Jentschura® unterstützt, um somit grössere Fasten Krisen zu vermeiden. Zudem werden wir gemeinsam frische Gemüsebrühen zubereiten. Gemüsesäfte, Leberwickel sowie Einläufe können unterstützend eingesetzt werden.

Als Morgenritual werden wir jeweils zur 1000 Jahre alten Kirche Santo Stefano auf den Hügel spazieren, bewusst atmen und in der Kirche verschiedene Mantras singen.

Danach leitet Myriam sanftes Yoga an und Reto führt durch Meditationen nach Theta Reading in Begleitung der Klangschalen.

Individuelle Wanderungen, ein Besuch im Spa-Bereich im Wellnesshotel Cademario, und Ruhezeiten begleiten uns durch den Tag.

Wir wohnen in der «Casa Santo Stefano», drei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.



## Programm & Details

### Freitag und Samstag

Vor dem Anknunftstag empfehlen wir bereits zwei Entlastungstage zu Hause. Hier wird bereits auf tierische Eiweisse, Zucker und Getreide verzichtet, um den Darm zu entlasten. (Details folgen)

### Anknunftstag am Sonntag

Individuelle Anreise, ab 14.00 Uhr Check-in

16.30 Uhr Begrüssung durch das Casa Team

17.00 bis 18.00 Uhr Einföhrung ins Fasten es gibt eine Gemösebouillon

### Programm

7.30 Uhr „Fröhstück“ mit Haferwasser oder Gemösesäfte, Wurzelkraft und 7x7 Kräutertee. Anschliessend Spaziergang und Singen in der 1000 Jahre alten Kirche.

9.00 Uhr Morgenstart mit sanften Yogaübungen, geföhrten Meditationen in Begleitung der Klangschalen.

Tagsöber Zeit für sich, LomiLomiMassage vom Casa Angebot, Sauna & Schwimmen im Kurhaus in Cademario (exkl.) sowie zwei leichte, geföhrte Wanderungen. Individuelles "Mittagessen" mit Gemösebröhe, Wurzelkraft und 7x7 Tee.

18.00 Uhr „Abendessen“ mit Gemösebröhe und Wurzelkraft.

ca. 19.30 Uhr Abendritual mit Klangreisen von Myriam.

### Abreisetag

Informationen zu den Auftautagen

9.00 - 9.30 Uhr Zimmerfreigabe

9.30 - 10.30 Uhr gemeinsames „Fröhstück“ 1. Auftautag danach Kursende und Abreise

### Kurskosten

CHF 620.-, CHF 580.- Fröhbucherpreis bis 15.1.26 inkl. Klangreisen, geföhrte Meditationen, Yogaübungen, fastenbegleitende Verpflegung mit Wurzelkraft, 7x7 Kräutertee, diverse dünne Gemösesuppen und Basenfussbäder.

### Zusätzliche buchbare Leistungen

LomiLomi-, Fussreflex- & Entspannungsmassagen (CHF 105.-). Wellness Spa im Kurhaus Cademario mit 15 % Rabatt

Jentschura Trockenbürste, Kupferenergiebürste, Einlaufgerät, Leberwickel, etc., können nach Bedarf bei uns bestellt oder mitgebracht werden.

### Zimmerpreise pro Nacht (zuzüglich Kurtaxe)

Einzelzimmer Standard ab CHF 95.00

Doppelzimmer Standard ab CHF 160.00

Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 115.00

Weitere Zimmerkategorien auf der Unterkunftsseite

Buchung auf der Website der Casa Santo Stefano, unter der Beschreibung der Fasten- & Klangwoche: / [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

