

01.-  
06. MÄRZ  
2026

MIT NOA ZENGER & NADINE VALET

# FASTEN & MEDITATION

KÖRPER UND SEELE NÄHREN –  
IN DER ZAUBERHAFTEN CASA  
SANTO STEFANO



# DEIN FASTEN & MEDIDATIONS-RETREAT

Dein Retreat beginnt am Anreisetag mit einem entspannten Ankommen ab 16 Uhr, einer Willkommensrunde mit anschließender pflanzlicher Mahlzeit und der ersten Meditationseinheit.

Die Tage verlaufen in einem ruhigen, harmonischen Rhythmus:

- Am Morgen startest du mit einem stillen Gang in die Natur mit anschliessender Meditation (Kontemplation).
- Danach genießen wir unseren Morgentee in einer gemeinsamen Gesprächsrunde.
- Eine geführte Wanderung und QiGong sorgen für genügend Bewegung

Nach dem Genuss eines köstlichen frisch gepressten Safts hast du am Nachmittag Zeit für dich, bevor der Tag mit einer feinen Gemüsebrühe, einem inspirierenden Impuls und einer abschließenden Abendmeditation ausklingt.

Am Abreisetag verabschieden wir uns mit einer letzten gemeinsamen Meditation und dem Fastenbrechen.



# DEINE KURSLEITUNG – NADINE VALET

ÄRZTL. GEPR. FASTENLEITERIN (DFA) | IDEENGEBERIN,  
GRÜNDERIN VON ZERO & YOU UND PROJEKTTRAUM HAMBURG

Es ist meine Leidenschaft, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, Gesundheit und Lebensenergie zu begleiten.

In meinen Kursen öffne ich einen geschützten Raum, in dem Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht finden dürfen.

Mit Achtsamkeit und Kompetenz führe ich dich durch die Fastenzeit – und inspiriere dich dabei, einen persönlichen Neustart zu wagen.

Für mich ist Fasten nicht nur Verzicht, sondern ein Geschenk: ein kraftvoller Teil eines ganzheitlichen Lebensstils.

Mehr Informationen zu Nadine: [www.zeroandyou.com](http://www.zeroandyou.com)



# DEINE KURSLEITUNG – NOA ZENGER

ÄRZTL. GEPR. FASTENLEITERIN (DFA),  
MEDITATIONSLEHRERIN, SPIRITUELLES COACHING

Ich verstehe das Fasten als Weg der Transformation auf dem inneren Weg und ökologisch – sozial.

Im Retreat gebe ich dazu Impulse zur persönlichen Vertiefung und biete die Möglichkeit zur spirituellen Begleitung.

Wer das Weniger zulassen kann, entwickelt Hunger und Durst in anderer Weise, nämlich nach Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung.

Die Wahrnehmung wird geschärft und das Bewusstsein wächst für das „schlichte Genug“. Was Seele und Leib gut tut, ist gleichzeitig auch ein Heilmittel für die Welt.

Der Mensch sucht Halt und Sinn in Dingen und Äusserlichkeiten.

Wer eine Zeit lang verzichtet, stellt fest, dass etwas Tieferes trägt.

Wenn das Gefühl von Leere zugelassen werden kann, steigt die Fülle auf, die im ganz wesentlichen Sinne nährt. Sensibilität und Durchlässigkeit entstehen für die transzendente Wirklichkeit, woraus dem Menschen das Leben zu wächst.

Mehr Informationen zu Noa: [www.noazenger.ch](http://www.noazenger.ch)





## **UNTERKUNFT (BITTE DIREKT BEI DER CASA BUCHEN)**

EINZELZIMMER: AB CHF 95.–

DOPPELZIMMER: AB CHF 160.–

DOPPELZIMMER  
IN EINZELBEL. AB CHF 115.–

WEITERE ZIMMERKATEGORIEN FINDEST  
DU AUF DER WEBSEITE DER CASA  
STEFANO ODER UNTER  
[WWW.ZEROANDYOU.COM](http://WWW.ZEROANDYOU.COM)

## **KURSGEBÜHR (VOR ORT ZAHLBAR)**

**CHF 890.–**

- TÄGLICHE MEDITATIONSEINHEITEN UND SCHWEIGEMOMENTE
- THEMATISCHE IMPULSE (SPIRITUELL-PHILOSOPHISCH, SOZIAL-ÖKOLOGISCH)
- VORTRÄGE ZU DEN FASTENSPEZIFISCHEN THEMEN WIE GEWOHNHEITEN VERÄNDERN, GESUNDE ERNÄHRUNG, SCHREIBEN IM FASTEN UND DEN AUFBAUTAGEN
- 5 GEFÜHRTE WANDERUNGEN
- INKL. FASTENVERPFLEGUNG
- KURSLEITUNG NADINE VALET & NOA ZENGER