



Elisabeth Erb

Pflegefachfrau und Körpertherapeutin, eigene Praxis seit 1988. Arbeitet mit verschiedenen Methoden der Körpertherapie (Polarity, Craniosacral, Erickson-Hypnose, Traumatherapie, Fastenbegleitung). Lindert körperliche Beschwerden und chronische Leiden und unterstützt und fördert seelisch – geistige Prozesse. Die eigenen Kräfte stärken und dies auf sanfte Art anzugehen ist ihr ein grosses Anliegen. Jahrelange Fastenerfahrung, schon über 90 Gruppen geleitet!



Elisabeth Erb • Pflegefachfrau und Körpertherapeutin, Fastenbegleiterin.  
Schönauweg 16a, 3612 Steffisburg Tel 079 509 58 26  
[erbelisabeth@sensemail.ch](mailto:erbelisabeth@sensemail.ch) • [www.koerpertherapie-erb.ch](http://www.koerpertherapie-erb.ch)



# Fasten – und Gesundheitswoche

Auf der Alp Buufal im Simmental

11. – 17. Mai 2026

10. – 16. Oktober 2026





# Fasten in der Natur

## Geben Sie sich eine Aus-Zeit!

Die Natur und das einfache Leben unterstützen den Prozess des Fastens sehr. Die Hütte auf der Alp Buufal ist in einem schönen Tal oberhalb Boltigen auf 1200 m mit Blick auf die Berge und ins Tal. Der nahe Bach rauscht. Wasser holen wir am Brunnen, wo wir uns auch erfrischen können. Elektrisch ersetzen wir durch Kerzenlicht, Gas und Feuer. Das Knistern des Feuers im Cheminée ist sehr gemütlich und wärmt. Die Umgebung ist sehr inspirierend.

## Vom Alltag Abstand gewinnen

Die Probleme vom «Unterland» bekommen hier andere Dimensionen!

## Gönnen Sie sich eine „Elektronik - freie Zeit!“

Naturerlebnisse in der Gruppe oder alleine. Eigenraum hat ebenso seinen Platz wie gemeinsames Erleben.

## Was bringt das Fasten?

Es entlastet Körper und Seele, stärkt das Immunsystem, bringt Energie und Freude, reinigt; Ernährung von Innen stärkt. Wir erfahren uns von ganz anderer Seite und stärken unsere Gesundheit auf jeder Ebene.

Das Fasten und Wandern wirkt animierend und gibt Kraft für den Alltag.

Wir erleben die Elemente der Natur, verbinden uns mit unseren Kräften.

## Diese Tage sind geeignet:

- Zur Entschlackung und zur Prävention
- Aktivierung der Kräfte
- Linderung von Beschwerden
- Bewusster Umgang mit der Ernährung
- Unterstützt Veränderungsphasen
- Zur Standortbestimmung. Fördert Entscheidungen
- In der Natur sich selber erfahren

## Unterstützende Methoden

**Entspannung** in der Natur, Wandern, Polarity-Yoga, Malen, Lesen, Schreiben, Singen, Meditation.

Polarity Energieausgleich und andere Körperübungen fördern den Prozess.

**Mithilfe:** jede Person verrichtet täglich ein Ämtli für das allgemeine Wohl.

**Unterkunft:** Mehrbettzimmer (2er, 3-er), sehr einfach aber gemütlich.

**Co – Leiter:** Hansruedi Kohli

**Tarif:** 750.- 3-er /2-er Zimmer (400.- Kurs und Begleitung, 350.-Logis)

**Alles inbegriffen:** Fasten - und Wanderbegleitung, Material, Logis. (exkl. Ausflüge) Reduktion a. Anfrage **Teilfasten auf Anfrage möglich.**

**Wohnen extern in Wohnung möglich und mitmachen auf der Alp. (Mehrpreis) Die Plätze sind begrenzt! Frühzeitige Anmeldung erwünscht**

**Bitte telefonieren Sie mir für zusätzliche Informationen.**

## Anmeldetalon Fasten auf der Alp:

- 11. – 17. Mai 2026 (MO – SO)
- 10. – 16. Okt. 2026 (SA – FR)

Name, Vorname:

Adresse, Wohnort:

Geburtsdatum:

Telefon:

Mail:

Ort und Datum:

Unterschrift:

**Die Teilnahme und Versicherung erfolgen auf eigene Verantwortung.**

**Im Zweifelsfall telefonieren Sie mir! Info:** [www.koerpertherapie-erb.ch](http://www.koerpertherapie-erb.ch)

**Bitte Talon oder Mail an:** Elisabeth Erb • Schönauweg 16 a, 3612 Steffisburg  
Tel: 079 509 58 26 [erbelisabeth@sensemail.ch](mailto:erbelisabeth@sensemail.ch)