

Heilfasten & De-Tox- Regeneration, Konstitution

November 2026 - Gais/AR

Mo 2.11.2026 – Fr 6.11.2026



Eine Kur für Ihr Wohlbefinden, Ihre Vitalität und für Ihre Gesundheitsprophylaxe

**Schonung, Entgiftung, Säuberung des Magen-Darmtraktes
für den ganzen Körper, den Geist und die Seele**

Warum ist die Verdauung und die Ernährung so wichtig für Ihr Immunsystem?

Sie erfahren die positiven Veränderungen während der Heilfastenwoche am eigenen Körper.

Vorträge und persönliche Analysen helfen Ihnen, sich ein Bild über das Heilfasten zu machen.

Unsere Erfahrung – Ihr Gewinn

Nach den QuintaSana – Heilfasten- und Regenerations-Tagen starten Sie wieder frisch, erholt, vitalisiert und voller Tatendrang in Ihren Alltag. Unsere langjährige Erfahrung mit individueller Beratung jedes einzelnen Teilnehmers ist der Schlüssel zu Ihrer Ressource.

Diese 5 Tage beinhalten:

Individueller (obligatorischer) Gesundheitscheck und persönliche Begleitung mit

- Messung von Blutdruck, Blutzucker, Urinstatus, Körpergewicht. Persönliche Abklärungen inkl. Essverhalten, Konstitutions- und Regulationstyp
- bei Schwermetallbelastungen Allergien etc. werden Laboranalysen veranlasst

Information zu den Themen

- Ernährung als Grundlage einer gesunden Physiologie der Darmflora und Immunität
- Persönliches Fastenprogramm wird erklärt, wiederholter Kontrollstatus im Laufe der Heilfastenwoche, integrative Atemübungen, Meditationen, Yoga
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe mit Abschlussabend resp. Informationen, um nach diesen Tagen gut und erfolgreich wieder in den Alltag einzusteigen

Instruktionen zu den „Vier- S“ Säuberung, Schonung, Schulung und Substitution

- Für Bäder, Wechselduschen, Bürstenmassagen, Einläufe, Wickel / Kompressen
- Individuelles Heilfastenprogramm – wie z.B. Konstitutionsfasten, F. X. Mayr new time, QuintaSana, QuintaVital, Basenfasten, QuintAyura, ect.

Heilfastenpaket:

- Basenpulver, Bittersalz, Tropfen für die Unterstützung der Leber, homöopathische Begleitmittel, ergänzende Mineralstoffe und Vitamine, ausleitende Mittel, wie Tees etc.
- *Das Fastenpaket kann je nach Person und Beschwerdebild von unterschiedlichem Inhalt sein*

Empfehlungen aber nicht obligat

Wir empfehlen, die erste **Colon-Hydro-Therapie** (Darmspülung) möglichst **vor dem vierten** Heilfastentag bei uns durchführen zu lassen.

Je nach Befund, sollten weitere Spülungen folgen. Die langjährigen Erfahrungen zeigen, dass generell 2 - 4 Spülungen zur Regeneration des Darmes nötig sind.

Zu einer Heilfastenwoche gehören ebenfalls: **Individuelle Begleitung durch eine Therapieform** Ihrer Wahl in Absprache mit der Fastenleitung.

- Indikationen für welches Beschwerdebild werden sich im Laufe der Heilfasten- DE-TOX und Regenerationswoche ergeben
- z. B. Massagen wie Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage, Aroma-, Ölmassage, Wickel-Kompressen, I-Life Klangtherapie, Infrarotsauna etc.
(Angebot und Einzel-Preise siehe letzte Seite).

Der persönliche Check-up wird am Montagnachmittag 2. 11. 2026 durchgeführt. Persönlicher Termin wird vor Ort besprochen und abgemacht.

Egal mit welchen Themen und Anliegen Sie kommen. Nichts auf „morgen verschieben“, um sich was Gutes zu tun.

„Einfach einsteigen und los geht's auf Ihrem Gesundheitspfad“

.

Vorbereitend empfehlen wir vor dem Heilfastenbeginn den Kaffeekonsum abzubauen, damit Sie ab dem 1. Fastentag auf null Tassen Kaffee sind. Die letzten Tage vor dem Fastenstart sollten Sie möglichst leicht essen (Suppen, Salat, Basengemüse etc.). Ebenfalls Noxen wie Alkohol, Zigaretten und Medikamente (nach Absprache mit uns) abbauen. Wir helfen Ihnen gerne beim „Ausschleichen“ vom langjährigen Abusus oder Medikamenteneinnahmen. Therapien nach Wahl und Indikationen.

DETAILPROGRAMM

1. Tag „Lass Dich umarmen“

Montag, 2. November 2026 Anreise

Vor der Ankunft in Gais Check-In – im Hotel Sternen, Bühler/AR

Treffpunkt

11.00 Uhr

Ankommen und gleich entspannen

„Altes Bierhaus“ Riesern 1 A 9056 Gais/AR – genügend Parkplätze
nahe Bahnhof Gais/3 Gehminuten

11.30 Uhr

Heilfasten – Wichtige Ablaufinformationen.

12.30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen, letzter Abbautag

Butterreis und Gemüse



13.30 Uhr

Anschliessend wird der persönliche Check-up aufgenommen.

Erste Behandlung – Basenfussbad mit Fussmassage und Aromen, gleichzeitig ein Leberwickel

17.30 Uhr

Besprechung Team und Praktikant*innen

18.30 Uhr

Abendessen – Kartoffel-Ruebli – Suppe

Treffpunkt

19:30 - 21:00 Uhr

Bequeme Kleidung und Socken für Atem- und Yogaübungen. Besprechen von Erfahrungen, Support der Fastenleitung. Tipps und Tricks beim Regenerieren. Weshalb werden wir müde, launisch, unzufrieden, unpässlich und krank? Was heisst Heilfasten und Regeneration für den Körper, die Seele und den Geist?! Regulation der Gewebe und Fliessmechanismen der Humoralmedizin, Ausscheidung, Aufbau und Vitalität.

Sie erhalten Ihr persönliches Fastenpaket mit Medikamenten und Ihrem persönlichen Dossier.

Meditation

2. Tag Lucia – Licht umhüllt Deine Seele

Dienstag, 3. November 2026 - Fastentag – Magensäuberung -1. Lebertag

8.30 Uhr	Meditation/Yoga
9.00 – 10.00 Uhr	Frühstück und persönliches Tagesprogramm entgegennehmen
10.00 – 11.00 Uhr	individuelle Therapieanwendung
11.00 – 12.00 Uhr	I-Life - oder Infrarot und Leberwickel
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagessen gemeinsam Gemüse aus dem Ofen



14.00 Uhr	Ruhe und Entspannung beim meditativen Laufen
15.00 Uhr	Basisches Meerwasser-Fussbad und Fussmassage mit Zimt/Kardamom oder Melisse/Arnica oder Zitrone/Pfefferminze oder nach Wahl
16.00 Uhr	Therapieanwendungen individuell
17.30 Uhr	Besprechung Team und Praktikant*innen
18.30 Uhr	Abendessen – leichte Suppe Bequeme Kleidung und Socken für Atem- und Yogaübungen.
19:30 - 21:00 Uhr	Allgemeine Besprechung des Tages Meditation und Körperarbeit - /Systemik

3. Tag Die Heilige Hildegard von Bingen – behütet Dich

Hildegards Konzept der Lebensenergie basiert auf der göttlichen „Grünkraft“ (Viriditas), einer spirituellen und naturbezogenen Urkraft, die alles Leben durchdringt

Mittwoch, 4. November 2026 Fastentag und 2. Lebertag

8.30 Uhr	Meditation/Yoga
9.00 – 10.00 Uhr	Frühstück und persönliches Tagesprogramm entgegennehmen
10.00 – 11.30	Individuelle Anwendungen z. B.
11.00 – 12.00	Fussbad und klassische Massage, Schröpfungsmassage mit Pneumatron Leberwickel, anschliessend I – Life
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen gemeinsam Dinkeltag, Gemüse nach Hildegards Garten
13.30 Uhr	individuelle Anwendungen
15.00 Uhr	Ruhe und Entspannung im Hotelzimmer oder Laufen im Wald Frei für individuelles Programm oder Anwendungen
17.30 Uhr	Besprechung Team und Praktikant*innen
18.30 Uhr	Abendessen – leichte Suppe
Treffpunkt	Bequeme Kleidung und Socken für Atem- und Yogaübungen.
19:30 - 21:00 Uhr	Allgemeine Besprechung des Tages



**Stille Prozessarbeit – Meine Lebensenergie
Ressourcen aus System und Verbindung**

4. Tag Christophorus am Wegrund – Du wirst getragen

Donnerstag, 5. November 2026 Nierentag

8.30 – 9.00 Uhr **Yoga oder Meditation**

9.00 – 10.00 Uhr **Frühstück**

10.00 – 12.00 Uhr **Individuelle Begleitung durch eine Therapieform Ihrer Wahl,**

12.30 - 13.30 Uhr **Mittagessen gemeinsam**

„Gemüse für die Nieren“



14.00 Uhr **Laufen im Wald - Ruhe und Entspannung**

15.00 – 16.00 Uhr **individuelle Therapieanwendungen**

16.00 - 17.00 Uhr **Mineralien Fussbad DE-TOX, Fussmassage mit Aromen, bewusstes Ruhen**

17.30 Uhr **Besprechung Team und Praktikant*innen**

18.30 Uhr **Abendessen – leichte Suppe**

Treffpunkt **Draussen am Feuer oder im Wald**

19:30 - 21:30 Uhr

Feuerarbeit – Feuermeditation – „meine neuen Wege in Klarheit“

5. Tag Freya – Frei, klar und leicht wie ein Falke

Freitag, 6. November 2026 – Mein Körper ist gereinigt

9.00 – 10.00 Uhr Check out Hotel
Frühstück und persönliches Tagesprogramm entgegennehmen

10.00 Uhr individuelle Anwendungen

12.00 Uhr Individuelle Begleitung durch eine Therapieform Ihrer Wahl

12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen gemeinsam - „Überraschungsmenu“



14.00 Uhr gemeinsames Kochen, um die Aufbautage zu bewältigen,
Essen für den Abend und den Tag danach

15.00 Uhr Rezeptaustausch, weitere Tipps für die nächsten Tage

16.00 Uhr Gemeinsame Abschlussrunde – was nehme ich mit – Schlussmeditation –

17.30 Uhr der letzte Gong vor dem Fastenbrechen



„Mögen Deine gereinigten Verdauungswege dem Geist Freiheit im klaren Denken geben
und eigene Kreativität stärken sowie Deiner Seele Flügel
verleihen“

Preise

Check-up umfassend CHF 300.--

Individuelles Starter-Fastenpaket CHF 300.—

Spezialangebot

Wir bieten unseren Fastlingen ein **Pauschalangebot** mit den unten aufgeführten Zusatzleistungen:

- **Check-up je nach Konstitution** (z. B. Urin, Blut - Blutzucker, Zungendiagnose, Irisdiagnose, inkl. Medizinisches Fastenpaket
- **Fastenbetreuung** (persönliche Betreuung,)
- **Abendliche Besprechung und Meditation oder Prozessarbeit**
- **1 x Reiseirrigator mit den Zusätzen** z. B. Kräuterextrakte, Kaffeekohle, Honig oder Rahm
- **2 x Leberwickel ca. 50 Min.**
- **2 x Heublumenwickel ca. 50 Min.**
- **Infrarotbenützung nach Absprache, Eintragen in den Kalender**
- **2 x Basenfussbäder zur Entgiftung inkl. Fussmassage jeweils 75 Min.**
inkl. Nachruhezeit
- **1 x Pneumatron-Behandlung**
- **Infrarot-Wärmebehandlung der Nieren**
- **I-Life Liege**

Pauschalangebot CHF 1595. -- **exkl. Unterkunft**, Anzahlung bei Buchung: CHF 500.—

Die Unterkunft wird direkt im Hotel bezahlt. Zimmer sind reserviert im Hotel Sternen Bühler.

Eine weitere Möglichkeit mit Aufpreis ist die „Loge Hof Weissbad“ ca. 7 Minuten mit dem Auto von Gais entfernt.

Essenpauschale von stationären Teilnehmern sind inkludiert im Preis!!

- Praktikanten: zuzüglich Essenpauschale, Frühstück, Mittagessen und Abendsuppe pauschal für CHF 35.--

Kann noch dazugebucht werden

Individuelle Therapien nach Wahl: zusätzlich zum Pauschalprogramm

Fussreflexzonenmassage	ca. 60 Min.	CHF 160.--
Ganzkörpermassage	ca. 60 Min.	CHF 160.--
Lymphdrainage	ca. 60 Min.	CHF 160.--
Leberwickel / Massage	ca. 60 Min.	CHF 140.--
Aromamassage	ca. 60 Min.	CHF 160.--
Schröpfmassage/Baunscheidt	ca. 30 Min.	CHF 70.--
Colon-Hydro-Therapie	pauschal ca. 90 Min.	CHF 240.--
Blutegel Therapie (Verbandwechsel am Folgetag)	pauschal inkl. Materialien	CHF 270.--
Ernährungsberatung	ca. 60 Min.	CHF 160.--
Persönliche Gespräche bei Heide-Dore	ca. 60 Min.	CHF 165.--

Von vielen Krankenkassen, EMR und ASCA anerkannt und NVS A-Mitgliedschaft.

Check-ups in Rahmen einer Beschwerde / Krankheit und sämtliche Therapieformen können je nach Versicherungspolice ganz oder teilweise über die Zusatzversicherung Ihrer Krankenkasse abgerechnet werden. Das Fastenpaket wird nur teilweise oder gar nicht oder als Prävention anerkannt.

Fastenleitung: **Heide-Dore Bertschi-Stahl**
Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom TEN
&
sowie das fröhliche QuintaSana Team

ORT: QuintaSana GmbH, Praxis für ganzheitliche Medizin, Naturheilkunde TEN
& Psychosomatik,
„Altes Bierhaus“ Riesern 1 A
9056 Gais/AR

[Anmeldung per Mail info@quintasana.ch](mailto:info@quintasana.ch) oder 079 347 24 14

Direkt auf unserer Homepage: <https://quintasana.ch/detox-heilfasten>