

Fastenwoche für Gesunde nach Dr. Buchinger

Wer schon einmal durch Fasten seine Selbstheilungs- und Abwehrkräfte gestärkt hat, weiß, dass der Körper auch ohne feste Nahrungsaufnahme genügend Kraft für körperliche Betätigung hat.

Bei Wanderungen und Radtouren, bei Entspannungsgymnastik, Yogaübungen und Massagen reinigst Du nicht nur Deinen Körper, sondern hast auch die wunderbare Möglichkeit, zur inneren Ruhe zu kommen.

In entspannter Atmosphäre des Fastenhauses, fernab von Hektik, Lärm und Stress, kannst Du die Fastenwoche unter professioneller Anleitung genießen – Du wirst gelassener und sensibler für Dich und die Natur.

Die Fastenerfahrung ist eine gute Gelegenheit zur schrittweisen Änderung des eigenen Essverhaltens und eine gute Möglichkeit, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu verändern und umzustellen – oder einfach auch DIE Chance, sich mehr zu bewegen - und mit dem Rauchen aufzuhören!

Unsere Fastenwoche beginnt mit dem Entlastungstag.

Wir treffen uns zum ersten Mal abends um 18 h und die Teilnehmer:innen lernen sich kennen, bzw. Seminarinhalte und Hausangebote werden vorgestellt.

Am ersten Tag vor Ort ist der erste Fastentag und beginnt mit dem „Glaubern“.

Die Woche endet mit dem Fastenbrechen nach fünf reinen Fastentagen und dem Aufbau- tag.

Anschließend fährst Du gut erholt, entgiftet und gestärkt wieder nach Hause.

Du bist in schönen Doppelzimmern mit Dusche/WC untergebracht, auf Wunsch auch gerne in Einzelzimmern. Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, früher anzureisen oder den Aufenthalt um ein paar Tage zu verlängern.

Angebote während der Woche: Entspannungsgymnastik, Yogaübungen, Anleitung für Massagen, Meditation, geleitete Spaziergänge, Wanderungen, Ausflüge, Ernährungsberatung, Vorträge zu Gesundheitsthemen, Obst- und Gemüsesäfte, mittägliche Gemüsesuppe, Honig, Molke, verschiedene leckere Tees

Bitte mitbringen: Bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, Waschlappen, Wärmflasche, Trockenbürste, Hautöl, Klistier, Klyso: (kann auch vor Ort für 10€ erworben werden) Yogamatte, evtl. Meditationskissen (wenn vorhanden)

Buchempfehlung:

Wie neugeboren durch Fasten, Dr. med. H. Lützner, GU-Verlag