



## Tipps und Infos zur Vorbereitung und Anreise

### Fastenwandern nach Dr. Buchinger Vegan-Basenfasten an der Ostsee

#### Checkliste zum Packen

- 1 Wärmflasche (wenn man frostig ist, lieber 2 Stück)
- warme Kleidung, dicke Socken
- gute, warme Outdoor- bzw. Wanderkleidung
- Wanderschuhe
- ggf. Nordic Walking Stöcke
- Rucksack
- Sitzunterlage zum Rasten in Freien
- Körperöl ohne Konservierungsstoffe
- Trockenbürste mit Naturborsten
- Thermoskanne für Tees
- Irrigator für Einläufe - können auch bei uns erworben werden (15,00 €)
- Sportzeug, möglichst bequem und aus Naturfaser
- genügend Wäsche zum Wechseln, denn die Ausscheidungen über die Haut sind beim Fasten höher als sonst
- gute Laune und Lust auf neue Erfahrungen

#### Vorbereitung auf das Fasten und Vegan-Basenfasten

Für das Gelingen dieses Fastenseminars und für Ihren individuellen Erfolg der Fasten- und Basenwoche ist es unabdinglich, dass die Fastentage durch gute Vorbereitung entsprechend eingeleitet werden. Auf jeden Fall sollten Sie sich mindesten 1-2 Tage vorher schon etwas umstellen, das betrifft die Geschwindigkeit und die Hektik im Alltag und auch das Essen und Trinken. Notwendig ist es, den Konsum von Kaffee und anderen Genussmitteln in den Tagen vor dem Fastenseminar bereits einzuschränken. Weiterhin empfiehlt sich, einen oder mehrere Obst-, Salat- oder Gemüsetage einzulegen und kein Fleisch oder keinen Fisch mehr zu essen. Am Anreisetag bitte noch etwas essen und viel trinken, es gibt auch noch ein kleines Abendessen am Ankunftstag. Mit dem Fasten starten wir dann am Tag nach der Anreise mit der Darmentleerung.

Bitte fangen Sie nur dann bereits vor dem Kurs zu fasten an, wenn Sie dazu ausreichend Erfahrung und die nötige Ruhe haben! Dazu gehören eine gute Darmentleerung und auch die psychische Einstellung auf Veränderung. Wer bereits gefastet hat weiß, dass Fasten nicht bedeutet, nur einfach aufhören zu essen!

#### Seminarort/Adresse/Rezeption:

OASE-Heilhaus  
Schaarweg 70, 23730 Neustadt-Rettin  
Telefon (045 61) 52 53 60  
info@oase-heilhaus.de  
Handy Eckhard Heumeyer: 0151-56325269

#### Anreise und Ablauf am Anreisetag

Die Anreise kann ab 14.00 Uhr erfolgen.

Das erste Treffen mit einer Vorstellungsrunde der TeilnehmerInnen ist für 17.00 Uhr vorgesehen Um 18.00 Uhr gibt es dann noch ein kleines Abendessen und danach eine Einführung in das Fasten und die Fastenwoche. Weitere Infos über die Fastenwoche und zum Fasten finden Sie auf unserer Homepage [www.fasteninfos.de](http://www.fasteninfos.de).

Gute Anreise! Team Fasteninfos