



FASTENKURSE

OSTSEE - INSEL RUEGEN
OSTSEE - LUEBECKER BUCHT
WESTERWALD - KLOSTER
MECKLENBURGER SEEN
WOERLITZER GARTENREICH
TIROL / OESTERREICH



WWW.FASTENINFOS.DE



KRAFT TANKEN | BALLAST ABWERFEN | ERHOLEN UND REGENERIEREN

FASTENMETHODEN

Fasten nach Dr. Otto Buchinger

Das Konzept des Fastens/Heilfastens nach Dr. Otto Buchinger ist fest in der Medizin verankert, bezieht aber spirituelle Aspekte unmittelbar mit ein. Er entwickelte seine Fastenmethode durch praktische Tätigkeit. Seine Erfahrungen und Erkenntnisse beschrieb er in dem Buch „Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden“, in dem er eine Fastenmethode entwickelte, die auf ganzheitlichen Prinzipien basiert. Danach tragen sieben Säulen das Fasten: Ruhe und Bewegung in einem ausgeglichenen Verhältnis, die Förderung der Ausscheidungsvorgänge sowie verschiedene Hilfsmethoden, eine fachkompetente Betreuung, individuelle Fastenzusätze und Nahrung für die Seele.

Lebensweg und persönliche Erfahrungen von Dr. Otto Buchinger Otto Buchinger wurde am 16. Februar 1878 in Darmstadt geboren. Nach seinem Medizinstudium ging er als junger Arzt zur Marine. Dort erkrankte er 1917 an einer schweren „Blutvergiftung“ (Sepsis), von der er sich nicht mehr erholte. Die Krankheit mündete in eine unheilbare Gelenkkrankheit (chronisches Gelenkrheuma). Als Vollinvalide wurde er schließlich aus der Armee entlassen, weil seine Bewegungsfähigkeit sehr eingeschränkt war und Buchinger unter ständigen Schmerzen litt. In seiner Not widmete er sich alternativen Medizinmethoden zu. Neben der Beschäftigung mit der Homöopathie und der ganzheitlichen Medizin entdeckte er auch das Heilfasten als mögliche Heilmethode. Buchinger begab sich 1919 zu einer Heilfastenkur nach Freiburg. Dort praktizierte ein gewisser Dr. Riedlin die alte Heilmethode des Heilfastens, von dem Buchinger von Bekannten erfuhr. „Diese Kur von 19 Tagen rettete mir wahrhaftig Existenz und Leben. Ich war schwach, mager, aber ich konnte wieder alle Gelenke bewegen“ schrieb er in seinen Lebenserinnerungen. Der ehemals Invalide war geheilt und bis zu seinem 88. Lebensjahr! wieder arbeitsfähig geworden. Im Juli 1920 gründete er in Witzenhausen/Werra das „Kurheim Dr. Otto Buchinger“, das bereits 1935 in das „Bergschlösschen“ nach Bad Pyrmont umzog. Dort praktizierte er fortan die Heilpraktik des Fastens mit überwältigendem Erfolg. Seine Frau und sein Sohn Otto waren seine ersten und engsten Mitarbeiter. Die private Atmosphäre und der herzliche Umgang mit den Patienten wurden auch nach dem Ausbau der Klinik beibehalten. 1953 eröffnet er eine zweite Klinik am Bodensee. Zunächst dachte Buchinger nur an die stationäre Behandlung. Die Fastenzeit betrug mindestens drei Wochen. Später regte Buchinger jedoch auch das Fasten für Gesunde zu Prävention und Selbstheilung an.

Die Methode nach Dr. Buchinger

Der zeitlich begrenzte Verzicht auf feste Nahrung sowie auf Genussmittel beim Fasten fördert nach Dr. Buchinger die Ausscheidung, sodass die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Das Fasten wirkt wie ein „innerer Arzt“, der beim Fasten den Körper durchforscht und in allen Körperpartien ansetzt, die geheilt werden sollen. Typisch für das Fasten ist es, dass während dieser Zeit das Augenmerk auf die Körperteile und Organe gelegt wird, bei denen es zu Hilfsmaßnahmen dieses „inneren Arztes“ kommt. Die Verbesserung des körperlichen Allgemeinzustandes führte Buchinger auf die Entschlackungsprozesse im Körper zurück. Insbesondere bei Gelenkerkrankungen, Rheuma, Diabetes, Allergien, Stoffwechsel- und Magen-Darm-Erkrankungen sind bei vielen Patienten große Erfolge durch Heilfasten zu verzeichnen. Die heutige Forschung bestätigt diese These, indem sie auf Veränderungen im Stoffwechselprozess, im Hormonhaushalt und in der Zellenstruktur hinweist. Was heute wissenschaftlich belegt ist, fand Buchinger durch seine Erfahrung mit tausenden

Fastenpatienten heraus: Modifiziertes Fasten ist besser als totales Fasten. Neben Wasser und Tee werden in der Fastenkur auch Säfte, Honig und Gemüsebrühen verabreicht. Durch die Umstellung des Stoffwechsels wird der Hunger nach 1-2 Tagen gebannt und es stellt sich von Tag zu Tag ein wohlige Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung ein.

Vegan-Basenfasten

Der Begriff „Vegan-Basenfasten“ bezeichnet den Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel für einen bestimmten Zeitraum. Im Gegensatz zum Fasten (z. B. Buchinger-Fasten, Mayr-Fasten), bei dem für einen bestimmten Zeitraum auf feste Nahrung verzichtet wird, kann beim „Vegan-Basenfasten“ hingegen gegessen werden – beschränkt auf Basenbildner und kalorienreduziert. Alle Lebensmittel, die den Körper sauer machen, werden einfach weggelassen. Während einer oder mehrerer Vegan-Basenwochen liegt der Schwerpunkt der Nahrung auf Obst, Gemüse, Salaten und Kartoffeln. Auf Fleisch, Fisch, Getreide (Brot, Nudeln), Zucker und Genussmittel, die sauer verstoffwechseln, wird verzichtet. Vegan-Basenfasten ist somit kein Fasten im eigentlichen Sinn. Wenn Vegan-Basenfasten richtig ausgeführt wird, können mit dieser Kur jedoch sehr positive Wirkungen erzielt werden.

Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Vegan-Basenfasten berichten von einem leichten Gefühl, von entzündungshemmender Wirkung und von Rückgang bei Schmerzen. Natürlich bieten solche vegan-basischen Aktiv-Vitaltage auch die Grundlage zur Gewichtsreduktion und zur Ernährungsumstellung. Gut ausgeführtes Vegan-Basenfasten bedeutet deshalb nicht nur ein bisschen weniger und anders essen, sondern neben dem Körper auch auf seelischen und geistigen Ausgleich zu achten – durch Bewegung, Entspannung, Anwendungen und Ruhe. Kommen Sie in unseren vegan-basischen Aktiv-Vitaltagen mit auf eine „Reise zu sich selbst“ und entdecken Sie eine neue Welt. Wie beim „richtigen“ Fasten, bewirkt auch das Vegan-Basenfasten eine Entlastung der Gewebe und des Stoffwechsels, dient der Regenerierung der Darmflora und der Körper wird auf eine angenehme Art entgiftet.

Neue Koch- und Essgewohnheiten kennenlernen

Eine Woche basische Ernährung bedeutet, den Einstieg in neue Essgewohnheiten zu finden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie einfach und schnell auf mehr basische Kost umsteigen können. Dafür gibt es Tipps zum Kochen und Zubereiten sowie zur Umsetzung der guten Vorsätze in den Alltag.

Tagesablauf beim Fasten und Vegan-Basenfasten

Der Tag beginnt mit einem Morgengang und Übungen aus Gymnastik, Qi Gong und Yoga sowie ausgiebiger Körperpflege. Zum Frühstück gibt es ein basisches Müsli mit vielen leckeren Früchten und basischen Zutaten (Vegan-Basen) oder Tees und Honig (Buchinger). Am Vormittag geht es auf Wanderschaft. Viel Bewegung und frische Luft sorgen für Energie und körperliche Stärkung. Die Muskeln werden angeregt und der Körper kann Giftstoffe und Stoffwechselrückstände abbauen. Zum Mittagessen gibt es Gemüse, Kartoffeln und Salate (Vegan-Basen) sowie Säfte für die Buchinger. Nach dem Essen geht es zur Mittagsruhe mit Leberwickel. Am Nachmittag sind verschiedene Aktivitäten vorgesehen, entweder nochmals Bewegung, aber auch Informationen zu den Themen Ernährung und Fasten, Stressfaktoren und Energieaufbau oder Freizeit. Abends wird eine leckere Gemüsesuppe oder -brühe serviert und danach ist Zeit für Entspannung, Yoga, Qi Gong, Meditation, Sauna oder einfach nur Ruhe.

GUTSHAUS STROBEL / OSTSEE

Nach Ihren Entdeckertouren zu Fuß oder per Rad auf der Insel (oder auch auf Hiddensee) entspannen Sie im hauseigenen SPA bei Massagen, Sauna, Dampfbad oder Gesichtsbildungen und trinken in Ruhe erst mal einen eigens hergestellten Tee oder ziehen sich mit einem Buch in den Garten oder ins Zimmer zurück. Das Gutshaus Strobel ist von Simone und Dirk familiär und individuell geführt. Die Beiden lesen alle Wünsche von den Lippen ab und erfüllen die meisten davon. Simone behandelt mit Massagen und basischen Anwendungen mit Rügener Heilkreide. Dirk kümmert sich um Garten und Küche, nebenbei um die Bienen, die Schafe und Ziegen und einiges mehr.

Seit einigen Jahren bietet das Gutshaus Strobel Fastenurse an, alle Produkte stammen aus ökologischer, regionaler Landwirtschaft bzw. aus dem eigenen Garten. Die Zimmer sind liebevoll im Landhausstil eingerichtet, haben jeweils Bad und WC und sind mit TV ausgestattet, auch W-LAN steht im Haus zur Verfügung.



GUTSHAUS STROBEL



INSEL RUEGEN

DIE INSEL RUEGEN



ist mit einer Fläche von 926 km² (Länge: 51 km, maximale Breite: 41 km) Deutschlands größte Insel. Weltberühmt sind die Kreidefelsen, seit 2011 mit dem Naturpark Jasmund Weltkulturerbe, und die Aussichten an der Küste. Das Tor zur Insel ist die Stadt Stralsund mit dem anschließenden Rügendamm und der Rügenbrücke, die Rügen über den Strelasund mit dem Festland verbinden und zu den 60 km Sandstränden, den pulsierenden Ostseebädern, den verträumten Fischerdörfern, weiten Alleen, Hügelgräbern und Opfersteinen und zu den herrlichen Parks mit Schlössern und Herrenhäusern führen.

Die Küste ist durch zahlreiche Meeresbuchten und Lagunen, Halbinseln und Landzungen stark zergliedert. Vor allem hier im Westen der Insel ist es ruhiger und natürlicher. Landwirtschaft und geruhsame Geschäftigkeit prägen den Alltag. Trent befindet sich am beliebten Udarser Wiek und wird über die historische Heringsstraße erreicht. Bereits seit Beginn des 14. Jahrhunderts ist der Ort ein wichtiges Handelszentrum. Die romanische Pfarrkirche St. Katharinen und das Küsterhaus, ein Giebelhaus aus Backstein mit charakteristischem Krüppelwalmdach und Eulenlöchern, zeugen von der bäuerlichen Vergangenheit der Region.

Für das Fastenwandern aber am Wichtigsten: Bekannte Ausflugsziele wie das Kap Arkona und die Kreidefelsen lassen sich per Rad oder Fuß über idyllische Wanderwege bequem erreichen. Der Ort ist auch ein guter Ausgangspunkt zum Besuch der Insel Hiddensee mit wunderschönen Wandermöglichkeiten.

ANSCHRIFT / LAGE

Pension Gutshaus Strobel
Hausnr. 4, 18569 Trent
OT Ganschvitz

Telefon: 038309 - 1328



TOEPFERHOF / OSTSEE

Umgeben von all diesen landschaftlichen Schönheiten, die das östliche Holstein so reizvoll machen, erwartet Sie das Landhaus Töpferhof mit behaglich gehobenem Wohnkomfort, erholsamer Ruhe und vielem mehr. Der Töpferhof bietet ein luxuriöses Fasten-Ambiente mit einem großem Garten und vielen netten Ecken und Nischen. Das familiär geführte Haus legt Wert auf Gastlichkeit und Wohlfühlen. Hochwertig ausgestattete Zimmer und Suiten laden zum Träumen und Entspannen ein. Der Wellnessbereich steht mit 2 finnischen Saunen, 1 Sanarium, 1 Dampfbad kostenlos zur Verfügung. Wer noch zusätzlich Bewegung braucht, kann sich in dem hauseigenen Fitnessbereich mit Crosstrainern und Fahrrädern ertüchtigen und nach der Sauna auf der Außenterrasse mit Regendusche abkühlen.

WWW.LANDHAUS-TOEPFERHOF.DE



Im Spa-Wellnessbereich buchen Sie gerne Massagen und kosmetische Behandlungen und lassen sich verwöhnen.

TOEPFERHOF



SCHLESWIG-HOLSTEIN

WARNSDORF



ist eine ruhige Oase am Rand der belebteren Badeorte Timmendorfer Strand, Niendorf, Travemünde und Scharbeutz. Die Ostsee bestimmt trotzdem das Ambiente im Ort, weil der Strand nur wenige Kilometer entfernt und zu Fuß oder per Rad leicht zu erreichen ist.

Warnsdorf ist umgeben von großen Golfanlagen, Reiterhöfen und dem Karls Erlebnispark. Direkt am Hemmeldorfer See gelegen, bietet der Ort aber vor allem abseits der Ostseestrände gute Erholungs- und Freizeitmöglichkeiten und vor allem schöne Wander- und Radrouten. Zum Fasten ist es hier ideal, weil wir von hier aus viele schöne Touren unternehmen können, Reiter und Golfer ihrem Hobby frönen und der Wellnessraum in Erfüllung gehen kann.



ANSCHRIFT / LAGE

Landhaus Töpferhof
Fuchsbergstraße 3-9
23626 Warnsdorf bei Travemünde

Telefon: 04502 - 2124
Telefax: 04502 - 302040
E-Mail: info@landhaus-toepferhof.de



DAS KLOSTER WALDBREITBACH

Das Bildungshaus des Klosters wurde 2012 umgebaut und unter dem neuen Namen „Rosa-Flesch-Tagungshaus“ in einem ehemaligen Wohnbereich der Schwester neu eröffnet. Direkt neben dem Mutterhaus der Waldbreitbacher Franziskanerinnen können Sie franziskanischen Geist atmen, klösterliches Ambiente erleben und den einzigartigen Weitblick in die Natur genießen.

WWW.ROSA-FLESCH-TAGUNGSZENTRUM.DE

Die Zimmer entsprechen den neuesten Standards, lassen aber in ihrer gewollten Schlichtheit die klösterliche Tradition fortleben. Es befindet sich in jedem Zimmer ein sehr schönes Bad mit Dusche und WC, TV und W-LAN-Empfang. Die Zimmer auf der Vorderseite haben einen weiten Ausblick über das Wiedtal, auf der Rückseite genießt man den ruhigen Anblick auf den Garten der Schwestern.

DAS KLOSTER WALDBREITBACH

RHEINLAND-PFALZ / WESTERWALD

WESTERWALD



Am Rande des Westerwalds, kaum eine Autostunde entfernt von den pulsierenden Zentren Rhein-Main (Frankfurt) und Rhein-Ruhr (Köln), bietet das Rosa-Flesch-Tagungszentrum ein außergewöhnliches Ambiente für Fastenseminare. Hoch über dem Wiedtal, vor klösterlichem Hintergrund, atmet dieses Haus franziskanischen Geist. Hier kann man die Energie tanken, die erforderlich ist, um den Anforderungen im Alltag gerecht zu werden. Der Ort Waldbreitbach bietet verschiedene Freizeitmöglichkeiten und ist mit seiner idyllischen Lage im Wiedtal als Ausflugsort und wegen der Krippenausstellung und der Adventsbeleuchtung als Weihnachtsort bekannt.

Die Gemeinschaft der Waldbreitbacher Franziskanerinnen wurde am 13. März 1863 von Margaretha Flesch, wie die Stifterin mit bürgerlichem Namen hieß, gegründet. In den folgenden Jahren entwickelt sich die Ordensgemeinschaft mit großer Dynamik. Die Zahl der Schwestern, die sich, wie die Gründerin, der Pflege alter, kranker und armer Menschen verschrieben hatten, wuchs rasch. Die erste Filiale entstand bereits wenige Wochen nach der Gründung in Adenau, weitere folgten. 1878, als die Amtszeit von Mutter Rosa als Generaloberin endete, waren in 22 Niederlassungen bereits über 100 Schwestern tätig. Mutter Rosa, die keine besondere Schulbildung erfahren hatte und auch ohne geregelte Einkünfte auskommen musste, legte den Grundstein für eines der heute größten Unternehmen im Gesundheits- und Sozialbereich, der Marienhaus-Unternehmensgruppe.

ANSCHRIFT / LAGE

Rosa Flesch – Tagungszentrum
Margaretha-Flesch-Str. 12
56588 Waldbreitbach

Telefon: 02638 - 815031



DAS OASE HEILHAUS

Das aus ökologischen Materialien gebaute Heilhaus mit seinen liebevoll eingerichteten Gästezimmern bietet die besten Voraussetzungen, um zur Ruhe zu kommen, zu regenerieren und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Der Aufenthalt in allen Räumen des Heilhauses ist auch für Allergiker geeignet. Alle Zimmer sind ästhetisch gestaltet und mit einem Duschbad ausgestattet. Bewußt haben wir bei der Einrichtung auf Fernseher und Telefon verzichtet, um Ihnen eine Atmosphäre für Entspannung und Erholung zu bereiten. Dazu tragen auch die hochwertigen natürlichen Farben und Materialien der Wände und Fußböden sowie die ökologischen Bettwaren bei.



WWW.OASE-HEILHAUS.DE

OSTSEE OASE



RETTIN / OSTSEE

RETTIN / OSTSEE



Rettin gehört heute zu Neustadt und ist ursprünglich ein altes Fischerdorf gewesen. Es ist eher ein Ort der Ruhe und Entspannung im Gegensatz zu den lebendigeren Urlaubsorten und Stränden entlang der Lübecker Bucht wie Scharbeutz, Timmendorfer Strand und Travemünde. Als Ort zum Fasten ist Rettin gut geeignet, weil es durch die Nähe zu Neustadt auch mit öffentlichen Verkehrsmittel gut erreichbar ist und von hier ausgedehnte Wanderungen am Strand und ins Umland unternommen werden können.



ANSCHRIFT / LAGE

OASE-Heilhaus
 Schaarweg 70
 23730 Neustadt-Rettin an der Ostsee
 Telefon: 045 61 - 52 53 60

E-Mail: info@oase-heilhaus.de



HOTEL CENTRAL

Mitten in der Achensee Bergwelt liegt das 4-Sterne-Hotel „Central“ im Ort Pertisau. Es ist ein kleines und familiär geführtes Haus mit Gastgebern, die sich seit einigen Jahren intensiv mit dem Fasten und Vegan-Basenfaste beschäftigen und dafür in ihrem Hause ideale Voraussetzungen bieten.

Das Hotel ist ein Appartementhaus. Sie wohnen in kleinen Appartements als Einzelbelegung und in größeren Appartements als Doppelbelegung. Die Küche und der Service sind excellent. Die Inhaber Thordes und Marianne sind beides gelernte Hotelfachkräfte und Köche und zaubern wundervolle Brühen, frisch gepresste Säfte, Suppen und lukullische basische Gerichte. Hier kann man sich wirklich verwöhnen lassen. Im Untergeschoss befinden sich eine kleine Saunalandschaft mit verschiedenen Saunen und Ruheraum sowie ein Raum für Yoga, Qi Gong und Meditation. Für Massagen kommt eine Physiotherapeutin ins Haus und verwöhnt Sie mit wohltuenden Behandlungen.

WWW.CENTRAL-PERTISAU.AT



PERTISAU



ACHENSEE / TIROL

ACHENSEE



Winter:

Die Karwendel-Bergbahn bringt Skifahrer in das Skigebiet am „Zwölferkopf“, das für Anfänger und Fortgeschrittene attraktiv ist. Außerdem befinden sich am See weitere Skigebiete in unmittelbarer Nähe und die mit dem kostenlosen Skibus zu erreichen sind (z. B. Christlum). Wenn es noch höher hinaufgehen soll, ist das Zillertal mit den vielen bekannten Skiorten (Zell, Fügen, Mayerhofen) nicht weit entfernt.

Langläufer freuen sich nicht nur über die einmalige Naturlandschaft im Naturschutzgebiet, sondern auch über die beschneiten Loipen, die das Langlaufen den ganzen Winter über garantiert ermöglichen. Es geht in die Täler des Karwendel, die sich von Pertisau aus sanft ansteigend ausdehnen. Nach der Rast in einer Almhütte lässt man sich wieder sanft ins Tal gleiten.

Herbst:

Die ganze Karwendel-Region ist ein ausgesuchtes und beliebtes Wandergebiet. Besonders toll: die vielen weitreichenden Täler, die vom Achensee ausgehen, erlauben auch Wanderungen mit nur wenig Steigung. Es gibt auch einen wunderschönen Weg am See entlang, der durchaus auch seine anspruchsvollen Stellen hat. Dagegen laden die direkt angrenzenden Berge auch zu tollen Anstiegen ein. Die Tal-schlüsse bilden steil aufragende Zweitausender wie Sonnjoch, Lam-senspitze, Dristenkopf und Rappenspitze.

Es ist also für jeden etwas dabei - in Pertisau am Achensee.

ANSCHRIFT / LAGE

Hotel Central
 Familie Thordes Schlünzen
 Pertisau 45
 A-6213 Pertisau am Achensee
 Tirol, Österreich

Telefon: +43 5243 4394
 Telefax: +43 5243 4394 110
 E-Mail: info@central-pertisau.at



FASTENZENTRUM MECKLENBURG

Zislow, der winzige Ort direkt am Plauer See, hat sich in den letzten Jahren wirklich zu einem Fastenzentrum entwickelt. Seit Jahren arbeite ich dort mit meinen Kolleginnen Alona und Jana zusammen und gemeinsam entwickeln wir die Fasten-Infrastruktur ständig weiter. Es gibt dort köstliche Brühen und wundervolle Basenkost, eine herzliche Atmosphäre und viel Ruhe. Das Heimathaus der Gemeinde bietet einen sehr schönen Raum für Yoga, Qi Gong und Meditation. Sie wohnen in komfortablen, individuell eingerichteten Ferienwohnungen und Appartements in verschiedenen Häusern, die sich in unmittelbarer Nähe der Seminarhäuser „Uferhaus“ und „Harmonia“ befinden. Die Appartements sind alle sehr gut ausgestattet, natürlich mit Bad/WC, Teeküche, Balkon/Terrasse, viele Wohnungen mit Blick auf den See. Auch für Einzelbuchungen stehen überwiegend Appartements mit Wohn- und Schlafzimmer zur Verfügung.

Der Charme und die Beliebtheit dieses Standorts macht die Individualität, der Komfort, die Möglichkeit des bequemen Rückzugs, das Genießen der Stille aus.

WWW.FASTENZENTRUM-MV.DE



MECKLENBURGER SEEN / ZISLOW

MECKLENBURG-VORPOMMERN

ZISLOW



Zislow, ein kleiner verträumter Ferienort, abseits der Wege mitten im Naturparadies Mecklenburger Seenplatte, am Ostufer des Plauer Sees. Hier gibt es keinen Massentourismus, hier wird Erholung noch ganz groß geschrieben. Kein Autolärm, keine Abgase und keine umweltbelastenden Industrien stören die Abgeschiedenheit. Schmale Teerstraßen führen den Besucher in eine von Wäldern geprägte Landschaft. Nach Öffnung des Waldes präsentiert sich dieses einzigartig schön gelegene Dorf direkt am See.

Der Plauer See ist der westlichste Großsee der Müritzregion und mit einer Ausdehnung von 39 km² ist er der drittgrößte See der Mecklenburger Seenplatte. Herrliche Wege führen am Ufer und die Wälder und Auen entlang. Am Weg der Wanderrouten liegen noch viele kleinere Seen, wie der Pätschsee, die es zu umwandern gilt.

ANSCHRIFT / LAGE

Fastenzentrum
 Mecklenburg Vorpommern
 Ansprechpartnerin:
 Alona Hochmuth-Schulte
 Zylinderberg 13
 17209 Zislow

Telefon: 039924 - 79847
 Telefax: 039924 - 79943
 Mobil: 0172 - 6794550
 E-Mail: info@fastenzentrum-mv.de



LANDHAUS WOERLITZER HOF

Das Fastenhotel „Landhaus Wörlitzer Hof“ ist ein 4 Sterne Hotel direkt in Wörlitz, einen Steinwurf von der berühmten Parkanlage entfernt und ist geprägt vom reizvollen Flair der Umgebung direkt am Schlossgarten, dem See mit der Gondelstation, der St. Petri-Kirche und dem historischen Markt.

WWW.WOERLITZER-HOF.DE



Das familiär geführte Haus mit seiner langjährigen Tradition als Hotel und Gasthaus empfängt Sie mit besonderer Liebe für die Details bei Service und Ambiente. Dort dreht sich alles um Sie als Fastenden, Ihre kleinen und großen Wünsche haben die höchste Priorität. Für die die Bewegungs- und Theorie-Einheiten stehen uns großzügige, vollklimatisierte Tagungsräume mit Tageslicht, modernster Technik und W-LAN zur Verfügung. Im schönen, geschmackvollen Wellnessbereich mit Sauna können Sie nach den Wanderungen oder an einem Wellness-Tag entspannen, auftanken und regenerieren.

WOERLITZER PARK



SACHSEN-ANHALT

WOERLITZ



„Wörlitz ist der schönste Orth, den ich in Deutschland kenne.“
Elisa von der Recke, 1786. Wörlitz ist ein Ortsteil von Oranienbaum-Wörlitz im Landkreis Wittenberg in Sachsen-Anhalt. Der Ort wurde vor über 1000 Jahren erstmals urkundlich erwähnt und erstreckt sich parallel zur Parkanlage und ist durch viele Zugänge mit ihr verbunden. Wörlitz ist mit dem Wörlitzer Park der Höhepunkt des Dessau-Wörlitzer Gartenreiches. Er wurde unter der Regentschaft von Fürst Leopold III. Friedrich Franz von Anhalt-Dessau (1740-1817) geschaffen.

Bedeutende Persönlichkeiten wie bspw. Erdmannsdorff, Basedow und Rust, sowie historische Gäste wie Alexander von Humboldt, Lavater, Georg Forster, Goethe und Jean Paul besuchten den Hof und prägten somit den Ort bis heute. Im Park gibt es insgesamt 17 Brücken. Jede der Brücken ist in einem anderen Stil gebaut und hat ihre eigene Bedeutung. Von der UNESCO wurde die Anlage im Jahr 2000 in das Verzeichnis des Weltkulturerbes aufgenommen.

ANSCHRIFT / LAGE

Landhaus Wörlitzer Hof
Familie E. Miertsch
Wörlitzer Markt 96
06785 Oranienbaum-Wörlitz

Telefon: 034905 - 4110
Telefax: 034905 - 41122
E-Mail: info@woerlitzer-hof.de





KURSBESCHREIBUNGEN / LEISTUNGEN

Wir sind ein kleines Team von Fastenleitern und Fastenleiterinnen, Therapeuten, Heilpraktikerinnen und Masseurinnen. Jeder Kursleiter und jede Kursleiterin hat ihr besonderen Fähigkeiten und Schwerpunkte. Die genaue Kursbeschreibung lesen Sie am besten auf unserer Homepage www.fasteninfos.de. Hier beschreiben wir Ihnen einen typischen Ablauf mit Elementen, die in allen Kursen praktiziert werden.

Auf jeden Fall sind wir alle mit großer Freude und viel Engagement dabei und wollen gerne dazu beitragen, dass Sie aus ihrem Fastenkurs gestärkt, gut gelaunt, mit neuer Energie und ein paar Kilo weniger Gewicht in den Alltag zurückkehren können.

- Fastenurse entsprechend den Standards des Berufsverbandes Fasten und Ernährung e. V. nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin und Naturlehre auf Grundlage des Fastenkonzeptes von Dr. Buchinger/Dr. Lütznier und dem Vegan-Basenfasten-Konzept
- Fasten nach Dr. Buchinger: siehe Beschreibung
- Basenfasten: siehe Beschreibung
- ausgebildete und zertifizierte Fastenleiter/innen, nach dem Berufsverband Fasten und Ernährung (BV-FE) zertifiziert
- Seminarthema Fasten und Ernährung: Vorträge und die Beantwortung von Fragen aus dem gesamten Fasten- und Ernährungsbereich
- Umfangreiches Bewegungsprogramm, Wandern, Übungen aus Qi Gong, Yoga, Pilates, teilweise gesplittet vor-

mittags und nachmittags, sodass die Belastungen individuell angepasst werden können

- Morgengang, morgendliches Stretching mit Gymnastik, Qi Gong, Yoga, Pilates
- mind. 3 x 60 Minuten Qi Gong/Yoga/Pilates und/oder Meditation

Leistungen gegen Aufpreis:

- Massagen und Behandlungen

Das ist ein typischer Ablauf, der allerdings nach Wetterbedingungen oder Wünschen in der Gruppe angepasst wird.

Morgens:

Morgengang mit Übungen
Tees oder basisches Müsli

Vormittags:

Wanderungen

Mittags:

Säfte oder basisches Essen

Nachmittags:

Anwendungen, Massagen
Qi Gong, Yoga oder Meditation

Abends:

Fastenbrühe oder Suppe
Fastenrunde, Vorträge, Austausch
(die Einheiten am Abend und Nachmittag können gewechselt oder ergänzt werden)

TERMINE 2016 / 2017

| Ort | Datum | Leiter/ Methode |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------|
| Westerwald, Kloster Waldbreitbach | 03.09. - 09.09.2016 | UL - BU/VB |
| Ostsee, Insel Rügen | 17.09. - 23.09.2016 | GB - BU/VB |
| Ostsee, Insel Rügen | 24.09. - 30.09.2016 | UK - BU/VB |
| Westerwald, Kloster Waldbreitbach | 01.10. - 07.10.2016 | UK - BU/VB |
| Mecklenburger Seen, Zislow | 09.10. - 15.10.2016 | EH/JN - BU/VB |
| Tirol, Pertisau am Achensee | 15.10. - 21.10.2016 | EH - BU/VB |
| Ostsee, Lübecker Bucht | 15.10. - 21.10.2016 | EH |
| Ostsee, Warnsdorf b. Travemünde | 22.10. - 28.10.2016 | EH |
| Mecklenburger Seen, Zislow | 30.10. - 05.11.2016 | EH/JN |
| Ostsee, Lübecker Bucht | 06.11. - 12.11.2016 | EH |
| Wörlitzer Gartenreich | 19.11. - 25.11.2016 | EH/GB - BU/VB |
| Tirol, Pertisau am Achensee | 10.12. - 16.12.2016 | EH - BU/VB |
| Tirol, Pertisau am Achensee | 08.01. - 14.01.2017 | EH - BU/VB |
| Tirol, Pertisau am Achensee | 14.01. - 20.01.2017 | EH - BU/VB |
| Wörlitzer Gartenreich | 21.01. - 27.01.2017 | EH/GB - BU/VB |
| Ostsee, Lübecker Bucht | 29.01. - 04.02.2017 | EH - BU/VB |
| Mecklenburger Seen, Zislow | 11.02. - 17.02.2017 | EH - BU |
| Ostsee, Lübecker Bucht | 18.02. - 24.02.2017 | EH - BU/VB |
| Mecklenburger Seen, Zislow | 25.02. - 03.03.2017 | EH - BU |
| Wörlitzer Gartenreich | 04.03. - 10.03.2017 | GB - BU/VB |
| Westerwald, Kloster Waldbreitbach | 05.03. - 11.03.2017 | UL - BU/VB |
| Tirol, Pertisau am Achensee | 05.03. - 11.03.2017 | EH - BU/VB |
| Westerwald, Kloster Waldbreitbach | 11.03. - 17.03.2017 | UL - BU/VB |
| Tirol, Pertisau am Achensee | 11.03. - 17.03.2017 | EH - BU/VB |
| Tirol, Pertisau am Achensee | 18.03. - 25.03.2017 | KG - BU/VB |
| Westerwald, Kloster Waldbreitbach | 18.03. - 24.03.2017 | KT - BU/VB |
| Ostsee, Lübecker Bucht | 18.03. - 24.03.2017 | EH - BU/VB |

| Ort | Datum | Leiter/ Methode |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------|
| Mecklenburger Seen, Zislow | 25.03. - 31.03.2017 | JN - VB |
| Westerwald, Kloster Waldbreitbach | 26.03. - 01.04.2017 | EH - BU/VB |
| Wörlitzer Gartenreich | 01.04. - 07.04.2017 | GB - BU/VB |
| Westerwald, Kloster Waldbreitbach | 02.04. - 08.04.2017 | UL - BU/VB |
| Ostsee, Warnsdorf b. Travemünde | 02.04. - 08.04.2017 | EH - BU/VB |
| Mecklenburger Seen, Zislow | 07.04. - 13.04.2017 | EH/JN - BU/VB |
| Westerwald, Kloster Waldbreitbach | 08.04. - 14.04.2017 | UL - BU/VB |
| Westerwald, Kloster Waldbreitbach | 22.04. - 28.04.2017 | EH - BU/VB |
| Ostsee, Lübecker Bucht | 30.04. - 06.05.2017 | EH - BU/VB |
| Westerwald, Kloster Waldbreitbach | 13.05. - 19.05.2017 | KT - BU/VB |
| Mecklenburger Seen, Zislow | 13.05. - 19.05.2017 | EH/JN - BU/VB |
| Ostsee, Lübecker Bucht | 21.05. - 27.05.2017 | EH - BU/VB |
| Mecklenburger Seen, Zislow | 10.06. - 16.06.2017 | EH/JN - BU/VB |
| Mecklenburger Seen, Zislow | 17.06. - 23.06.2017 | EH/JN - BU/VB |
| Ostsee, Lübecker Bucht | 24.06. - 30.06.2017 | EH - BU/VB |
| Westerwald, Kloster Waldbreitbach | 22.07. - 28.07.2017 | EH - BU/VB |
| Westerwald, Kloster Waldbreitbach | 09.09. - 15.09.2017 | UL - BU/VB |
| Westerwald, Kloster Waldbreitbach | 17.09. - 23.09.2017 | EH - BU/VB |
| Wörlitzer Gartenreich | 23.09. - 29.09.2017 | EH/GB - BU/VB |
| Tirol, Pertisau am Achensee | 08.10. - 14.10.2017 | EH - BU/VB |
| Mecklenburger Seen, Zislow | 14.10. - 20.10.2017 | EH - BU |
| Tirol, Pertisau am Achensee | 14.10. - 20.10.2017 | KG - BU/VB |
| Ostsee, Lübecker Bucht, Oase | 21.10. - 27.10.2017 | EH - BU/VB |
| Westerwald, Kloster Waldbreitbach | 28.10. - 27.10.2017 | EH - BU/VB |
| Wörlitzer Gartenreich | 11.11. - 17.11.2017 | EH/GB - BU/VB |
| Mecklenburger Seen, Zislow | 11.11. - 17.11.2017 | EH/JN - BU/VB |
| Tirol, Pertisau am Achensee | 10.12. - 16.12.2017 | EH - BU/VB |

ERKLÄRUNG

Fastenleiter/innen:

EH – Eckhard Heumeyer
GB – Gabriele Brandes
UL – Ulrike Lackner
KG – Katharina Grafer
KT – Karin Trommsdorf
JN – Jana Neumann

Fastenmethoden:

BU – Fasten nach Dr. Buchinger
VB – Vegan-Basenfasten

Alle Kurse mit Wandern, Qi Gong oder Yoga, Meditation, Stressmanagement, Massagen und Anwendungen. Alle Infos zu den Kursen, Preisen und Buchungen finden Sie auf unserer Homepage www.fasteninfos.de

KONTAKT / IMPRESSUM

Eckhard Heumeyer
Schimmelmanstr. 54
22043 Hamburg

040-34859974
0151-56325269
info@fasteninfos.de
www.fasteninfos.de

