

FASTEN NACH DR. BUCHINGER VEGAN-BASENFASTEN

ANSPRECHPARTNER

Eckhard Heumeyer
Schimmelmännstr. 54
22043 Hamburg

Telefon: 040-34859974
Mobil: 0151-56325269

info@fasteninfos.de
www.fasteninfos.de

FASTENTERMINE

 2016 / 2017

ANSCHRIFT / LAGE

Fastenzentrum
Mecklenburg Vorpommern
Ansprechpartnerin:
Alona Hochmuth-Schulte
Zylinderberg 13, 17209 Zislow
Telefon: 039924 - 79847
Mobil: 0172 - 6794550



WWW.FASTENZENTRUM-MV.DE

FASTENZENTRUM MECKLENBURG MECKLENBURG-VORPOMMERN

WWW.FASTENINFOS.DE

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.

ZISLOW

Mitten im Naturparadies Mecklenburger Seenplatte, am Ostufer des Plauer Sees, liegt der kleine Luftkurort Zislow. Hier gibt es keinen Massentourismus und Erholung wird noch ganz großgeschrieben. Kein Autolärm, keine Abgase und keine umweltbelastenden Industrien stören die Abgeschiedenheit und Luftreinheit. Schmale Straßen führen den Besucher in diesen Ort, der dann umgeben ist von einer endlos erscheinenden Landschaft aus Wäldern und Seen.

AKTIVITÄTEN

Wandern | Yoga
Qi Gong | Entspannung

MECKLENBURGER SEEN / ZISLOW

FASTENMETHODEN



Die Methode nach Dr. Buchinger

Es handelt sich um ein modifiziertes Fasten, bei dem auf feste Nahrung verzichtet wird. Der Organismus wird vollständig auf den Fastenstoffwechsel umgestellt und ernährt sich fast ausschließlich aus gespeicherten Reserven. Es gibt Säfte und Brühen sowie Wasser und Tee zu trinken.

Die Methode Vegan-Basenfasten

bezeichnet eine diätische Ernährung, bei der fast vollständig auf Eiweiße verzichtet wird. Gegessen wird nur, was vorwiegend basisch verstoffwechselt. In dieser Vegan-Basenkur wird der Körper nicht vollständig auf den Fastenstoffwechsel umgestellt, aber der Organismus wird einer Entsäuerungskur unterzogen, die sich positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirkt. Es gibt Obst, Gemüse und Salate zu essen und es wird Wasser und Tee getrunken.

FASTENTERMINE 2016 / 2017

09.10. BIS 15.10.2016

30.10. BIS 05.11.2016

11.02. BIS 17.02.2017

25.02. BIS 03.03.2017

25.03. BIS 31.03.2017

07.04. BIS 13.04.2017

13.05. BIS 19.05.2017

10.06. BIS 16.06.2017

17.06. BIS 23.06.2017

14.10. BIS 20.10.2017

11.11. BIS 17.11.2017

