

Fastenkurse

Lüneburger Heide
Westerwald - Kloster
Tirol / Österreich
Ostsee - Rethin
Wörlitzer Gartenreich
Mecklenburger Seen
Zislow



ENTWURF

www.fasteninfos.de



Fasten nach Dr. Otto Buchinger

Das Konzept des Fastens/Heilfastens nach Dr. Otto Buchinger ist fest in der Naturheilkunde verankert und bezieht spirituelle Aspekte unmittelbar mit ein. Dr. Buchinger entwickelte seine Fastenmethode durch praktische Tätigkeit. Seine Erfahrungen und Erkenntnisse beschrieb er in dem Buch „Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden“ (1935), in dem er eine Fastenmethode entwickelte, die auf ganzheitlichen Prinzipien basiert. Demnach 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 bereits 1935 in das „Bergschlösschen“ nach Bad Pyrmont umzog. Dort prak-

tizierte 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.

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 Teilnehmern 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 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 vegan-basische Kost umsteigen können. Dafür gibt es Tipps zum Kochen und Zubereiten sowie zur Umsetzung der guten Vorsätze in den Alltag.

Termine 2019

Alle Kurse mit Fasten nach Dr. Buchinger
und Vegan-Basenfasten

Ort	Datum
Tirol, Pertisau am Achensee	06.01.-12.01.2019
Lüneburger Heide, Bad Bevensen	06.01.-12.01.2019
Tirol, Pertisau am Achensee	13.01.-19.01.2019
Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	26.01.-02.02.2019
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	27.01.-02.02.2019
Lüneburger Heide, Bad Bevensen	02.02.-08.02.2019
Mecklenburger Seen, Zislow	16.02.-22.02.2019
Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	17.02.-23.02.2019
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	24.02.-02.03.2019
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	02.03.-08.03.2019
Lüneburger Heide, Bad Bevensen	03.03.-09.03.2019
Tirol, Pertisau am Achensee	10.03.-16.03.2019
Tirol, Pertisau am Achensee	17.03.-23.03.2019
Mecklenburger Seen, Mölln	30.03.-05.04.2019
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	07.04.-13.04.2019
Lüneburger Heide, Bad Bevensen	07.04.-13.04.2019
Sachsen-Anhalt, Wörlitz	12.04.-18.04.2019
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	13.04.-19.04.2019
Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	05.05.-11.05.2019
Mecklenburger Seen, Zislow	18.05.-24.05.2019
Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	25.05.-31.05.2019
Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	01.06.-07.06.2019



Ort	Datum
Lüneburger Heide, Bad Bevensen	16.06.-22.06.2019
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	30.06.-06.07.2019
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	06.07.-12.07.2019
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	10.08.-16.08.2019
Sachsen-Anhalt, Wörlitz	21.09.-27.09.2019
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	21.09.-27.09.2019
Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	05.10.-11.10.2019
Mecklenburger Seen, Mölln	13.10.-19.10.2019
Lüneburger Heide, Bad Bevensen	20.10.-26.10.2019
Mecklenburger Seen, Zislow	26.10.-01.11.2019
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	27.10.-02.11.2019
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	02.11.-09.11.2019
Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	10.11.-16.11.2019
Lüneburger Heide, Bad Bevensen	17.11.-23.11.2019
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	30.11.-06.12.2019

FASTENLEITER/INNEN:

Eckhard Heumeyer
Gabriele Brandes
Ulrike Lackner
Katharina Grafer

Karin Trommsdorf
Jana Neumann
Heike Gödeke
Christiane de Jong

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



Kurschwerpunkte

- Wandern & Radfahren
- Entspannung
- Regeneration
- Yoga, Pilates, Qi Gong
- Wellness



Genuss - Wellness Ernährung

Genuss und Fasten sowie Wohlfühlen und Regenerieren sind keine Widersprüche. Das erleben Sie in unserem Fastenhotel in der Lüneburger Heide.

Dazu bieten sich hier die besten Bedingungen: ein familiengeführtes Hotel mit engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Schwimmbad und Saunalandschaft, ein schöner Kurort mit Kurpark und Sole-Therme, die Naturlandschaft der Heide, Wälder, die Flusslandschaft der Ilmenau sowie Klöster, Schlösser und Kultur.

Neben körperlichen Aktivitäten wie Wandern, Radfahren, Yoga, Pilates und Qi Gong wird in den Kursen in der Lüneburger Heide vor allem auf wohlthuende Entspannung, Regeneration und Wellness Wert gelegt. Ein weiterer Kursschwerpunkt bildet die ausführliche Unterrichtung von praktischen und theoretischen Kenntnissen zu veganen und basischen Ernährungsformen, zum Intervallfasten und der Ernährung nach dem Fasten. Dazu wird an Hand der kreativen Vegan-Basenküche und den liebevoll zubereiteten Gerichten und in theoretischen Seminareinheiten anschaulich dargestellt und aufgezeigt, wie eine moderne Ernährungsweise aussehen kann, die auf Naturlehre und regionalen Ernährungsgewohnheiten basiert, aber auch die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse mit einbezieht.

Bad Bevensen

Ist bekannt für seine Jod-Sole-Therme mit 32°C warmem Wasser und einer weitläufigen Kur- und Badelandschaft. Eine schöne Altstadt, die nach den Plänen von Johann-Peter Eckermann, dem Freund und Privatsekretär von Goethe, nach einem großen Brand 1811 neu errichtet wurde und der Kurpark, der sich von der Altstadt bis zur Ilmenau erstreckt, laden zum Flanieren ein und sind gleichzeitig Ausgangspunkte für wundervolle Wanderungen in die Lüneburger Heide.

Zum Beispiel in die Klein Bünstorfer Heide, eine der schönsten Heideflächen der Region und einem beliebten Wanderziel zwischen Kiefernwäldern und Talauen an der Ilmenau und dem Elbe-Seitenkanal.

Vital Hotel Ascona

„Weit weg vom Alltag und doch zu Hause erleben Sie hier einen Ort völliger Entspannung. Und vielleicht entdecken Sie dabei auch einen Menschen, dem Sie schon lange nicht mehr begegnet sind: sich selbst.“ So steht es auf der Homepage des 4-Sterne-Vitalhotels und das ist ein gutes Motto für unsere Fastenkurse. Das Inhaber-geführte Hotel mit einer eigenen parkähnlichen Gartenanlage befindet sich nahe dem Kurpark und der JodSole-Therme. Die Zimmer sind komfortabel eingerichtet, mit Balkon oder Terrasse, Bad/Dusche/ WC. W-LAN steht ebenso kostenfrei zur Verfügung wie das großzügige Schwimmbad und der attraktive Wellnessbereich.

Anschrift und Lage

Hotel Ascona GmbH
Zur Amtsheide 4
29549 Bad Bevensen

Telefon: 05821 550
E-Mail: info@hotelascona.de
www.hotelascona.de



Kurschwerpunkte

- Wandern
- Yoga, Pilates, Qi Gong
- Wellness



Einkehren - Besinnen - Achtsamkeit

Ankommen, Stille, Schweigen, zur Ruhe kommen, Struktur, Konzentration auf das Wesentliche, Reduktion – das sind die Stichworte, die Fasten im Kloster verbinden. Dieser Grundkonsens beschreibt auch unsere Kurse im Kloster Waldbreitbach. Hier, in der Abgeschiedenheit und Stille, in der Stimmung von Tradition und Teilhabe mit der Reduktion auf das Wesentliche wird leichter spürbar, was uns von „innen“ heraus bewegt und gut tut. Vielen Menschen geht es heute darum, (wieder) mehr Struktur und Ordnung in Ihr Leben zu bringen. Fasten im Kloster bedeutet folglich nicht nur Nahrungsverzicht. Im Gegenteil, fehlende Ablenkung und das Unterbrechen der Reizüberflutungen im Alltag werden zu einer körperlich spürbaren Quelle innerer Bereicherung. Erfahren Sie dabei, wie Sie durch ein neues Gefühl von Leichtigkeit, Ausgeglichenheit und Harmonie ihr natürliches Gleichgewicht wiederfinden.

Die Bewegung in der Natur beim Fastenwandern und gezielt aufeinander aufbauende sensorische Bewegungseinheiten aus Yoga, Pilates, Klangschalenmassage, Herzarbeit, Körperwahrnehmung und Achtsamkeitsübungen ergeben ein wohldosiertes Wechselspiel zwischen Aktivität und Ruhe während des Fastenprozesses. Wohltuende Anwendungen sorgen in dieser Fastenwoche für zusätzliche Erholung und nachhaltige Regeneration.

Der Westerwald

Wer die Region kennt, kommt immer wieder - und für alle anderen lohnt es sich, diese schöne Landschaft kennenzulernen. Am Rande des Westerwalds, kaum eine Autostunde entfernt von den pulsierenden Zentren Rhein- Main und Rhein- Ruhr, bietet das Rosa-Flesch- Tagungszentrum hoch über dem Wiedtal, vor klösterlichem Hintergrund, ein außergewöhnliches Ambiente zum Fasten. Direkt vom Klostersaum lädt ein gut ausgebautes Wanderstreckennetz ein, angenehme Spaziergänge oder anspruchsvolle Wanderungen zu unternehmen. Besonders beliebt ist der Klosterweg, der die Höhen und Täler des Westerwaldes verbindet. Das sinnliche Vergnügen in der Natur beginnt bereits in den Kloster- und Kräutergärten mit ihrer unerschöpflichen Vielfalt an duftenden Kräutern und Pflanzen und erstreckt sich von dort über das Wiedtal in die reich bewaldete Region.

Das Tagungszentrum im Kloster Waldbreitbach

Direkt auf dem Klosterberg, neben dem Mutterhaus der Waldbreitbacher Franziskanerinnen, befindet sich das im Jahre 2012 vollständig sanierte und neu umgebaute Bildungshaus des Klosters, das im Gedenken an die Gründerin der Ordensgemeinschaft im Jahre 2013 unter dem Namen „Rosa- Flesch- Tagungszentrum“ neu eröffnet wurde. Mit individuellem Charme und stilvoller Schlichtheit entsprechen die Zimmer den neusten Standards und lassen so die klösterliche Tradition auf zeitgemäßer Weise fortleben. Neben einem modern gestalteten Bad mit Dusche und WC verfügen alle Zimmer auch über TV und W-LAN Empfang und haben auf der Vorderseite einen weiten Ausblick über das Wiedtal, während man auf der Rückseite den ruhigen Anblick auf den Garten genießt.

Anschrift und Lage

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

Telefon: 02638 - 815031
E-Mail: info.rft@marienhaus.de
www.rosa-flesch-tagungszentrum.de





Aktiv und Vital

Skifahren, Langlaufen, Schneeschuhwandern und Wandern in der herrlichen Berglandschaft des Karwendelgebirges bilden die Schwerpunkte unserer Kurse am Achensee. Skifahren ab dem Niveau Parallelschwung und Wandern bieten wir in der Gruppe an, Anfänger und Langläufer haben zusätzlich die Möglichkeit, Skikurse der örtlichen Skischule zu besuchen.

Aber auch hier in den Bergen legen wir Wert auf gute Ausgeglichenheit zwischen Aktivitäten und Ruhe. Unsere Dehnungs- und Entspannungseinheiten unterstützen den Fastenstoffwechsel und setzen sich aus sensorischen Übungen, die aus Yoga, Pilates und Qi Gong entlehnt sind, zusammen.

Sowohl bei unseren Entspannungseinheiten als auch im schönen Saunabereich kann von den Aktivitäten in den Bergen relaxt werden.

Natürliche Reize werden durch frische Luft, Licht und Sonne, Kälte und Wärme, Essen und Fasten, Bewegung und Ruhe von der Natur gesetzt, denen wir im Alltag allerdings immer weniger ausgesetzt sind. Aber sie haben unseren Lebensrhythmus über viele tausende Jahre geprägt. Durch die Aktiv-Vital-Fastenkurse regen wir an, natürliche Reize wieder mehr in den Alltag zu integrieren.

ENTWURF

Kursschwerpunkte

- Skifahren & Schneeschuhwandern
- Yoga, Pilates, Qi Gong
- Wellness



Pertisau am Achense

Pertisau grenzt direkt an das Naturschutzgebiet Karwendel und ist einer der besten Ausgangspunkte für Ski-Alpin, Langlauf Touren oder winterliche Wanderungen in Tirols größtem Naturpark. Seine östlichsten Kalkriffe fallen nördlich von Pertisau abrupt zum See ab.

Vom Ort selbst reichen drei bewaldete Täler und Almen sanft ansteigend weit in das Gebirge hinein. 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, die mit dem kostenlosen Skibus zu erreichen sind.

Das Hotel Central

Mitten in der Achenseer Bergwelt liegt das 4-Sterne-Hotel „Central“ im Ort Pertisau. Es ist ein kleines und familiär geführtes Haus mit den Gastgeberinnen Marianne und Thordes, die sich seit einigen Jahren intensiv mit dem Fasten und Vegan-Basenfasten beschäftigen und dafür in ihrem Haus, das der Fastengruppe exklusiv zur Verfügung steht, ideale Voraussetzungen bieten.

Wir wohnen in großzügigen Einzel- und Doppel-Appartements, die Fastenverpflegung ist perfekt und ein schöner Sauna- und Wellnessbereich lädt zum Entspannen ein.

Anschrift und Lage

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

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



KURSSCHWERPUNKTE

- Wandern & Radfahren
- Entspannung
- Regeneration
- Yoga, Pilates, Qi Gong
- Wellness



Gemeinschaft suchen – sich selbst finden

Gemeinschaft ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Ohne Gemeinschaft ist ein selbstbestimmtes Leben nicht möglich. Wir sind nicht nur existenziell abhängig von anderen, sondern brauchen auch die Nähe und Geborgenheit. Fasten ist ein Weg zu sich selbst, der in Gemeinschaft leichter zu gehen ist und den anderen einschließt.

Die Fastenoase in Retten bietet uns die Möglichkeit, in den Kursen Gemeinschaft neu zu erleben, in der sich Freiraum für die eigenen Wege bietet und wo trotzdem der Halt in der Gruppe trägt. Die Neurobiologen haben erkannt, dass unsere Entwicklung dann am besten gelingt, wenn Emotionen, Erkenntnis und Gemeinschaft zusammenfallen.

Gemeinsame Aktivitäten wie wandern, sensorische Übungen auf der Grundlage von Yoga, Pilates und Qi Gong und Entspannungsübungen oder das Zubereiten der Fastenbrühen wechseln sich ab mit freier Zeit zur Selbstbesinnung und Selbsterkenntnis. Gesprächsrunden und gemeinsame Meditationen verbinden die gemeinschaftlichen Erlebnisse und geben Raum für Austausch und Nähe.

Neustadt Rettin

Das ehemalige alte Fischerdorf Rettin gehört heute zum Ostseebad Neustadt und ist, im Gegensatz zu den lebendigeren Urlaubsorten und Stränden entlang der Lübecker Bucht wie Scharbeutz, Timmendorfer Strand und Travemünde, eher ein Ort der Ruhe und Entspannung aber trotzdem auch mit der Bahn oder Auto gut erreichbar.

In ausgedehnten Wanderungen oder angenehmen Spaziergängen gibt es weite Strände, das reizvolle Hinterland mit Wald, Wiesen und Weiden, Schlössern und Gutshöfen aus vergangenen Jahrhunderten in wunderbarer Natur und viel Meer ... zu entdecken.

Das Fastenhaus „Oase“

Das aus ökologischen Materialien gebaute Seminarhaus bietet die besten Voraussetzungen, um zur Ruhe zu kommen, zu regenerieren und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Es ist kein Hotel, sondern ein Gemeinschaftshaus mit Einzel- und Doppelzimmern sowie Ferienwohnungen, jeweils mit Bad/WC. Das Wohnhaus in der Oase ist aus hochwertigen, nach herkömmlicher Bauweise unbehandeltem, natürlich belassenem Holz gebaut, nur mit Holzdübeln, ohne Metallteile. Im Haus sind alle Kabel abgeschirmt, um Elektrosmog zu vermeiden. W-LAN ist tagsüber verfügbar und wird in der Nacht abgeschaltet. Weitere Ferienwohnungen befinden sich in der Nachbarschaft.

Anschrift und Lage

Bio-OASE-Heilhaus
Schaarweg 70
23730 Neustadt-Rettin an der Ostsee

Telefon: 045 61 - 52 53 60
E-Mail: info.@oase-heilhaus.de
www.oase-heilhaus.de





Körper - Natur - Kultur

Natürlichkeit, Einfachheit und Freiheit strahlen die Wörlitzer Gärten aus und schaffen im ständigen Wechsel der Sichtachsen immer wieder neue Verbindungen zwischen der eigenen Wahrnehmung von Natur und Kultur. Schönheit verbindet sich mit dem Nützlichen, Natur verschmilzt in Landschaftskultur und regt zu neuen Eindrücken und Erkenntnissen an. Das haben wir uns auch zum Motto für unsere Kurse gemacht.

Neben Erholung, Entschlackung und Regeneration beim Fasten möchten wir Sie dazu einladen, hier neue Erkenntnisse und Sichtweisen im Zusammenspiel mit Natur und Kultur sowie mit sich selbst zu gewinnen. Natürliche Reize wie Licht, Luft und Temperatur regen uns an, die ursprüngliche Verbundenheit mit der Natur wieder neu zu entdecken.

Und es wird offensichtlich, dass sich diese Zusammenhänge nicht nur in unserem individuellen Stoffwechsel widerspiegeln, sondern auch in den durch Garten und Brückenbaukunst hergestellten Sichtachsen und Landschaftsbeziehungen in den Parks zum Ausdruck kommen. Ausgewählte, sensorische Bewegungseinheiten, die aus Yoga, Pilates und Qi Gong entlehnt sind, unterstützen das körperliche Erleben und sensibilisieren den Blick für die Schönheit in uns sowie um uns herum.

ENTWURF

Kursschwerpunkte

- Wandern & Radfahren
- Entspannung

Wörlitzer Parks

„Hier ist jetzt unendlich schön“ schwärmte bereits Goethe und uns „Woerlitz ist der schönste Orth, den ich in Deutschland kenne“ beschreibt Elisa von der Recke (1786) unseren Fastenort.

Wörlitz wurde vor über 1000 Jahren erstmals urkundlich erwähnt und erstreckt sich jetzt parallel zur Parkanlage, die unter der Regentschaft von Fürst Leopold III. (1740-1817) geschaffen wurde.

Bedeutende Persönlichkeiten wie Erdmannsdorff, Basedow und Rust, sowie historische Gäste wie Alexander von Humboldt, Lavater, Goethe und Jean Paul besuchten den Hof und prägten somit den Ort bis heute. 17 Brücken, jede in einem anderen Stil gebaut, schaffen immer wieder neue Verbindungen für kleine Spaziergänge oder auch längere Wanderungen zwischen Obstwiesen, Ackerland, Waldrand, Seen, Kanälen, Schloss und Schlossgarten.

Das Hotel Landhaus „Wörlitzer Hof“

Das Fastenhotel „Wörlitzer Hof“ ist ein 4-Sterne Hotel direkt in Wörlitz, einen Steinwurf von der berühmten Parkanlage entfernt. Es ist geprägt vom reizvollen Flair der Umgebung direkt am Schlossgarten, dem See mit der Gondelstation, der St. Petri- Kirche und dem historischen Markt. Das familiär geführte Haus mit langjähriger Tradition verfügt über komfortable Einzel- und Doppelzimmer mit TV, W-LAN, schöne Seminarräume und einen Saunabereich. In angenehmer Atmosphäre können zusätzlich fastenbegleitende Massagen und Anwendungen genossen werden.

Anschrift und Lage

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

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





Herrschaftlich - Intensiv - Nachhaltig

Intensiv entschlacken, entgiften, erholen und dabei Abstand bekommen vom Alltagsleben - eine willkommene Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Zwei bewährte Verfahren, das Fasten und das Kneipp- Konzept, machen dieses Seminar zu einem echten Wohlfühl- und Regenerationserlebnis – ein ideales Arrangement für Buchinger-Anfänger sowie Fortgeschrittene.

Gönnen Sie sich und ihrem Körper diese besondere Zeit, um sich wieder neu zu finden und gestärkt zu fühlen.

Erfahren Sie gleichzeitig, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte auf ganz natürliche Art und Weise anregen und auch nach dem Fasten weiterhin unterstützen können.

Es erwartet Sie ein Aktivprogramm aus Spaziergängen, Wanderungen und kleinen Bewegungseinheiten in reizvoller Umgebung sowie ein Intensivpaket ausgewählter fastenbegleitenden Kneipp-Anwendungen wie Güsse, Bäder, Aroma-ölaufagen sowie Wickelanwendungen.

ENTWURF

Kursschwerpunkte

- Wandern & Radfahren
- Entspannung
- Regeneration
- Yoga, Pilates, Qi Gong
- Wellness

Gross Helle

Groß Helle fand 1363 erste urkundliche Erwähnung. Das Gut befand sich im Besitz der Familien von Maltzan (ab 1501), ab 1656 von Joachim Engel, ab 1751 von Gotthard Karl Friedrich von Pecatel auf Wrodow, ab 1785 wieder von Maltzan, ab 1802 Carl David Heinrich Lüders und von 1816 bis 1945 von Flügge.

Das zweigeschossige Gutshaus vom Anfang des 18. Jahrhunderts wurde im 19. Jahrhundert klassizistisch umgebaut. Nach der Vertreibung der Eigentümer wurde es nach 1945 als Kindergarten sowie als Wohn- und Kulturhaus genutzt. 2013 fand eine Sanierung statt, um das Gutshaus zukünftig als Seminarhaus und Ferienanlage zu nutzen.

Gutshaus „Gross Helle“

Idyllisch gelegen und von Feldern und Wäldern umgeben liegt das neu sanierte Gutshaus Groß Helle im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte. Wir wohnen in exklusiven, großzügigen Apartments mit Bad/Dusche/ WC, die ausreichend Bewegungs- und Freiraum bieten. In den ehemaligen Repräsentationsräumen sind die Seminar- und Gruppenräume untergebracht. Ein wirklich großzügiger SPA-Bereich mit verschiedenen Saunen, Dampfbad und Infrarotkabine gewährt eine Ambiente im südlichen Flair, in dem wir Ihnen die unterschiedlichsten, fastenunterstützenden Wohlfühl- und Kneipp-Anwendungen zur Erholung und Regeneration anbieten. Im Freien steht ein schöner Park mit Badesee zu Verfügung. Dort kann man sich nach der Sauna erfrischen oder einfach den Kreislauf anregen, z.B. durch Barfußlaufen und Wassertreten.

Anschrift und Lage

Gutshaus Gross Helle
Dorfstraße 24
D-17091 Mölln

E-Mail: info@gross-helle.de
www.gross-helle.de





Fastenwandern in Natur und Ruhe

Die Bewegung in der Natur beim Fastenwandern und gezielt aufeinander aufbauende sensorische Bewegungseinheiten aus Yoga, Pilates und Klangschalenmassage ergeben ein wohldosiertes Wechselspiel zwischen Aktivität und Ruhe während des Fastenprozesses. Ausdauernd wandern ist die ideale Bewegungsform beim Fasten, weil dadurch der Abbauprozess von Fett und Ablagerungen im Körper befördert und der Regenerationsprozess bei der Zellerneuerung (Autophagie) beschleunigt wird. Außerdem können wir durch Bewegung auch beim Fasten die Muskulatur stärken und die Fitness verbessern. Aber die Mischung aus Aktivität und Ruhe macht's. Intensiv entschlacken, entgiften, erholen und dabei Abstand bekommen vom Alltagsleben - eine willkommene Wohltat für Körper, Geist und Seele - machen dieses Seminar zu einem echten Wohlgefühl- und Regenerationserlebnis, gut umsetzbar für Buchinger-Anfänger sowie Fortgeschrittene. Gönnen Sie sich und ihrem Körper diese besondere Zeit, um sich wieder neu zu finden und gestärkt zu fühlen. Erfahren Sie gleichzeitig, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte auf ganz natürliche Art und Weise anregen und auch nach dem Fasten weiterhin unterstützen können. Wohltuende Anwendungen sorgen in dieser Fastenwoche für zusätzliche Erholung und nachhaltige Regeneration.

ENTWURF

Kursschwerpunkte

- Wandern & Radfahren
- Yoga & Entspannung
- Qi-Gong & Meditation

Mecklenburger Seen

Hier gibt es keinen Massentourismus und Erholung wird ganz großgeschrieben. Kein Autolärm, keine Abgase und keine umweltbelastenden Industrien stören die Abgeschlossenheit.

Die Fastenden finden hier genau die Bedingungen, die für eine erholsame und regenerative Fastenwoche erwartet werden. Der Plauer See ist der westlichste Großsee der Müritzregion und mit einer Ausdehnung von 39 km² der drittgrößte See der Mecklenburger Seenplatte.

Herrliche Wege führen am Ufer in den Wäldern und Auen entlang. Am Weg der Wanderrouten liegen noch viele weitere kleine Seen, wie z.B. der Pätchsee, die es zu umwandern gilt.

Zislow

ist noch ein kleiner, verträumter Ort mitten im Naturparadies Mecklenburger Seenplatte, am Ostufer des Plauer Sees. Sie wohnen in komfortablen Ferienwohnungen und Appartements in verschiedenen Häusern, die sich um das Uferhaus, das als Seminarhaus fungiert und in dem sich die Gruppe trifft, gruppieren oder in kurzer Entfernung in wenigen Minuten zu erreichen sind. Das macht auch den Charme und die Beliebtheit dieses Standorts aus: die Individualität, der Komfort, die Möglichkeit des bequemen Rückzugs, das Genießen der Stille.

Anschrift und Lage

Seminarhaus Uferhaus
Kontakt: Jana Neumann
Zylinderberg 10
17209 Zislow

Telefon: 039924 799913
E-Mail: uferhaus@t-online.de
www.uferhaus.de



KONTAKT / IMPRESSUM

Eckhard Heumeyer
Schimmelmannstr. 54
22043 Hamburg

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



ENTWURF