Mit einem Klick zu Ihrem Fastenurlaub

www.fastenwelt.com

Katalog 2019

Methoden | Hotels | Begleiter

»Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst, mit den anderen Menschen und mit der Natur, deren Luft wir atmen, deren Wasser wir trinken, die uns ernährt, von der wir also leben.«

P. NIKLAUS BRANTSCHEN
christlicher Pater und Zen Meister

Fastenwelt – Die Welt des Fastens mit einem Klick

In letzter Zeit wird der Fastenbegriff jedoch immer mehr mit ganzheitlicher Gesundheitsvorsorge, Reinigung, Wohlbefinden, Auszeit und Lebensstil-Änderung verbunden.

In diesem Katalog bieten wir Ihnen einen Überblick über gängige Fastenangebote und Diäten. Der Schwerpunkt der Angebote liegt in deutschsprachigen Ländern, jedoch finden Sie nun auch immer mehr Angebote aus benachbarten Ländern, mit Schwerpunkt deutschsprachiger Kunden.

Wir informieren hier über spezielle Angebote. Angebote, die unsere Kunden vielfach buchen.

Fastenwelt bietet die größte Auswahl an Fastenhäusern und Fastenbegleiter/innen im Internet. Wir stellen Ihnen Menschen vor, die sich intensiv mit dem Thema „Fasten" beschäftigen.

Der passende Fasten-Urlaub für Sie – zu Ihrem Wunschtermin – in Ihrer Wunschregion – nach Ihrer bevorzugten Methode – mit Ihrem/Ihrer Wunschfastenbegleiter/in.

All das finden Sie auf „Fastenwelt" – schnell und unkompliziert!

Wir freuen uns über Ihre Reaktion! Schicken Sie uns Ihre Fragen und Wünsche.

Ihr Team von der Fastenwelt

Buchungen unter **www.fastenwelt.com** einfach und schnell!

- Ayurvedafasten
- Basenfasten
- Buchinger
- Hildegard
- Mayr
- Heilfasten
- Vegan Fasten
- Schrothkur
- Sonstiges

Fotos in diesem Katalog: Copyright Fotolia, Kloster Pernegg und die jeweiligen Anbieter.

Illustration: vasabii | Fotolia.com

Ayurvedafasten

Erklärung:
Ayurveda bedeutet Lebensweisheit. Es bietet umfassende Maßnahmen um körperlich und geistig im Gleichgewicht zu Leben. Panca Karma ist eine Kur zur Reinigung für Körper und Geist. Schwerpunkte sind Massagebehandlungen und ein individuell auf die Person abgestimmtes Ausleitungsverfahren.

Ayurvedafasten
Ayurveda – eines der ältesten ganzheitlichen Gesundheitssysteme der Welt – bietet umfassende Maßnahmen um körperlich und geistig im Gleichgewicht zu leben. Das Herzstück des Ayurveda ist die Panca Karma Kur. Dies bedeutet wörtlich übersetzt „Die 5 Handlungen". Gemeint sind damit unterschiedliche Reinigungstechniken, die den Körper von angesammelten Toxinen und Stoffwechselendprodukten („Schlacken") befreien.

Panca Karma kann nicht mit klassischem Heilfasten verglichen werden. Der Schwerpunkt liegt im Ayurveda auf den Massagebehandlungen und Ausleitungsverfahren, welche individuell auf jeden Gast abgestimmt werden. Die Zellen werden einem Regenerationsprozess unterzogen. Dies ermöglicht eine allgemeine Verbesserung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Durch tägliches Yoga, Pranayama (Atemübungen) und Meditation wird nicht nur das körperliche Wohlbefinden gesteigert, sondern auch die psychische Stabilität und emotionale Ausgeglichenheit.

Das System von Panca Karma
Der Ablauf der Kur wird in 3 Phasen eingeteilt. Die vorbereitenden, die ausleitenden und die aufbauenden Maßnahmen.

Die 1. Phase beginnt bereits 1 Woche vor Kurbeginn zu Hause. Sie stellen nach Anleitung bereits Ihre Ernährung leicht um und stärken so Ihren Stoffwechsel.

Mit innerer und äußerer Ölung wird zunächst in den ersten Tagen der Kur der Körper weich gemacht, damit sich die festgesetzten Schlacken aus dem Gewebe lösen können.

In der 2. Phase, die ausleitenden Therapien, werden diese Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden.

In der letzten Phase erfolgen die aufbauenden und stärkenden Behandlungen.

Die Ayurveda Küche
In den ersten beiden Stadien ist die Ayurvedakost bewusst leicht und reduziert gehalten, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Jedoch wird während einer Panca Karma Kur 3 x täglich, dem Kurverlauf angepasst, frisch gekocht und warm gegessen. Das Essen besteht aus schmackhaft gewürzten Suppen, leckeren vegetarischen Gerichten und leichten Desserts.

»Was immer wir selbst tun können, um unsere eigene Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun!«

DAVID FRAWLEY

UNSER EXPERTE FÜR AYURVEDISCHES FASTEN:

Dr. Vinayak Nair M.D. (Ay.),
Ayurveda-Consultant, aus Kerala, Indien.
praktiziert seit 2002 Ayurveda

Mein Motto: „Make people think healthy .."

Foto: Alla I. Fotolia.com

Basenfasten

Erklärung:
Basenfasten ist eine Kur mit Obst und Gemüse. Es werden alle säurebildenden Nahrungsmittel für einen bestimmten Zeitraum weggelassen. Es kommt es zur verstärkten Ausleitung von Säure.

Basenfasten
Basenfasten ist das „Fasten" mit Obst und Gemüse – genau genommen eine Kur mit Obst und Gemüse zur sanften Entgiftung. Beim Basenfasten darf man daher esse, satt werden und dabei genießen.

Was bewirkt eine Basenfasten Kur?
Eine basenfasten Kur entlastet das durch das übliche Nahrungsüberangebot strapazierte Geschmacksempfinden und wird so zu einem erfahrbaren Gesundheitserlebnis. Wichtig ist, dass Basenfasten immer nur für eine begrenzte Zeit – einige Tage, eine oder auch mehrere Wochen durchgeführt wird. Bei einer Basenfasten Kur werden ausschließlich Lebensmittel gegessen, die basisch verstoffwechselt werden. Dadurch wird der Körper wirksam entsäuert. basenfasten trägt so zum Wohlbefinden bei und lässt nebenbei noch überschüssige Pfunde purzeln.

Es kommen während der basenfasten Kur nur basenbildende Lebensmittel – im wesentlichen frisches Obst, knackige Salate, frische Kräuter, Keimlinge und leckere Gemüsegerichte auf den Tisch. Die den Stoffwechsel belastenden Säurebildner wie alle tierischen Produkte, aber auch Brot, Süßigkeiten und Alkohol sind in der Basenfastenzeit tabu. Das heißt, auch Vegetarier und Veganer können übersäuert sein, denn nicht nur die tierischen Produkte sind Säurebildner. Säurebildner sind all jene Nahrungsmittel, die während des Verdauungsprozesses vom Stoffwechsel zu Säuren umgebaut und im Normalfall wieder ausgeschieden werden. Wenn die tägliche Säurezufuhr dauerhaft zu hoch ist, dann entsteht eine Säurelast – Säuren werden im Körper, meist im Bindegewebe zwischengelagert und können zu gesundheitlichen Störungen führen: Von Verdauungsbeschwerden über Allergien und Infektanfälligkeit bis hin zu hormonellen Störungen. Übersäuerung hemmt zudem die Ausscheidungsfunktionen und erschwert das Abnehmen.

»Ein Verzicht der glücklich macht. Mit einer schonenden Basenfastenkur geben Sie dem Organismus die Möglichkeit zum Großputz.«

Ein bis zwei Wochen Basenfasten wirken diesem ungesunden Ungleichgewicht entgegen und helfen, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten. Eine Basenfasten Kur hilft, die Weichen für eine dauerhafte „basenreiche" Ernährung zu stellen, damit in Zukunft täglich mehr Obst UND Salat UND Gemüse auf den Teller kommen. Die Basenfasten Kur dient als Einstieg in diesen Umdenkprozess.

UNSERE EXPERTIN FÜR BASENFASTEN:

Sabine Wacker
Sabine Wacker (geb. 1956) ist die Entwicklerin der Methode basenfasten. Sie ist Mitglied im Freien Verband Deutscher Heilpraktiker (FVDH), im Bundesverband der Colon-Hydro-Therapeuten und im Berufsverband Fasten und Ernährung.

Seit Januar 2015 gibt es die ersten zertifizierten basenfasten Hotels, die basenfasten – die wacker-methode® anbieten. Diese Hotels sind professionell geschult, um basenfasten Kuren nach der Erfolgsmethode anzubieten. Sie erfüllen die strengen Qualitätsstandards und unterliegen der Qualitätssicherung des Originals.

Foto: Pixelbliss | Fotolia.com

Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner

Erklärung:
„Fasten für Gesunde“ ist eine Entwicklung des Flüssigkeitsfastens nach Dr. Buchinger. Es werden zeitlich befristet nur Suppen und Säfte zu sich genommen. Täglich werden max. 300 kcal verabreicht. Der Körper stellt auf Fastenstoffwechsel um. Sie haben kein Hungergefühl.

Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner
Nach den Erfolgen des Heilfastens im klinischen Bereich wurde die von Dr. Buchinger entwickelte Fastenmethode auch für die breite Öffentlichkeit adaptiert und beschrieben. Dr. Lützner schuf mit seinem Bestseller „Wie neugeboren durch Fasten“ die Grundlage für das sogenannte Fasten für Gesunde. Bei dieser millionenfach bewährten Methode gibt es einmal täglich einen Frucht-/Gemüsesaft zur Vitaminversorgung, einmal täglich eine Gemüsebrühe zur Mineralstoffversorgung, Kräutertee nach Belieben und viel Wasser zu trinken.

Der gesamte Körper, besonders das Verdauungssystem, alle Blutgefäße und die Haut regenerieren sich intensiv während des Fastens. Wichtig ist auch die seelisch-spirituelle Dimension des Fastens. Die Gedanken werden klarer, Entscheidungen sind leichter zu treffen, die Seele öffnet sich und die Sicht auf das Wesentliche, die eigene Mitte fällt leichter. Oft verhelfen vom Körper ausgeschüttete Glückshormone zu einem wunderbaren Hochgefühl.

»Friss oder stirb. Wer mit permanenter Fülle konfrontiert wird, sehnt sich nach Leere: nach einer Erlösung vom Zwang, alle Genussangebote akzeptieren zu müssen. Wer unaufhaltsam versorgt wird, beginnt nach Entzug zu streben ...«

THOMAS MACHO

UNSER EXPERTE FÜR FASTEN FÜR GESUNDE NACH DR. BUCHINGER/DR. LÜTZNER:

Dr. med. Martin Spinka
Spezialist und Universalist, Wahlarzt für Allgemeinmedizin, seit April 2014 selbstständig, Zusatzdiplome der österreichischen Ärztekammer in Kurmedizin, Sportmedizin, Manueller Medizin und Notfallmedizin, Kneipparztausbildung, Kneipparzt, Ausbildung in Osteopathie, Ausbildung in Akupunktur

Foto: Racle Fotodesign | Fotolia.com

Foto: metamorworks | Fotolia.com

»Der Darm ist für den Menschen wie die Wurzel für den Baum«

ANITA FRAUWALLNER

Der österreichische Forscher und Arzt Dr. Franz Xaver Mayr erkannte den Darm als das „Wurzelsystem" des Menschen. Seine Therapiemethode beruht auf der Schonung, Säuberung und Schulung des Verdauungsapparates.

„Die wertvollste Nahrung nützt nichts, wenn sie nicht regelrecht verdaut werden kann."

Die Diagnostik nach F. X. Mayr bedient sich der 5 Sinne des Arztes. Sie beschreibt verschiedene pathologische Bauchformen, Körperhaltungen, Brustkorbverformungen, Gesichts- und Hautveränderungen, die alle durch funktionelle Darmstörungen und Fehlverdauung hervorgerufen werden können.

Wir essen in der Regel zu schnell, zu viel, zu oft, zur falschen Zeit und im Stress der täglichen Reizüberflutung. Dadurch wird der Magen-Darmtrakt überlastet.

Durch die MayrPrevent®-Therapie wird der Magen-Darm-Trakt so weit regeneriert, dass er vollwertige Nahrung mit all ihren wertvollen Bestandteilen wieder regelrecht verdauen und resorbieren kann. Darüber hinaus wird das richtige Essverhalten geschult und der gesamte Körper von Stoffwechselmetaboliten befreit.

Kauschulung und entschleunigter Essgenuss verbessern die Verdauungsleistung, sensibilisieren das natürliche Sättigungsgefühl und unterstützen nachhaltig eine gesunde Ernährungsweise.

Ein essentieller Bestandteil der Therapie ist die ärztliche manuelle Bauchbehandlung.

MayrPrevent®-Therapie

Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr heute

Erklärung
MayrPrevent® ist eine Behandlungsform mit Diagnostik und einer darauf aufbauenden Therapie nach F. X. Mayr heute. Viele Krankheitsbilder haben ihren Ursprung in einem gestörten Verdauungssystem. Dort setzt die Behandlung an.

MayrPrevent®-Therapie
Die Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr wurde von dem österreichischen Arzt Dr. med. F. X. Mayr (geb.1875 in Gröbming, gest.1965 in Gröbming) als Kurarzt in Johannisbrunn und Karlsbad, später als Allgemeinarzt in Wien, als einzigartige Methode zur Frühdiagnostik von insbesonders ernährungsbedingten Krankheiten und zur ganzheitlichen, naturheilkundlichen Therapie derselben entwickelt.

Erkrankungen und funktionelle Störungen des Magen-Darm-Traktes erweisen sich in der aktuellen Forschung als eine wesentliche Ursache für die meisten Zivilisationserkrankungen. Sie bedürfen eines ganzheitlichen Konzepts für eine allgemein praktikable Diagnostik und kausale Therapie.

Basierend auf der Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr wird das MayrPrevent® Konzept diesen Anforderungen gerecht.

UNSER EXPERTENTEAM FÜR DIE THERAPIE NACH FX MAYR:

Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte
Kochholzweg 153, A-6072 Lans
Tel.: 0043(0)664-922 82 94
Fax: 0043(0)512-39 71 25
Mail: office@fxmayr.com
Web: www.fxmayr.com, www.mayrprevent.com

Fasten nach Hildegard v. Bingen

Erklärung
Hildegard von Bingen lebte und wirkte im 12. Jahrhundert in Deutschland als Benediktinerin. In Ihren Schriften beschäftigte sich Hildegard auch mit Pflanzen und Krankheiten. Sie trennt in ihrer Heilkunde Nahrung und Medizin nicht voneinander. Beide ergänzen sich und bilden die Basis für die Gesundheit des Menschen. Dinkel ist die Basis dieser Fastenernährung.

Fasten nach Hildegard v. Bingen
Ein besonderes Erlebnis ist das Fasten nach Hildegard von Bingen, denn die Mystikerin und Naturärztin legte besonderen Wert auf innere Einkehr, Ruhe und Besinnung, um durch das Fasten neue Lebensfreude und Vitalität zu erfahren. Noch heute werden Ihre Bücher und Aufzeichnungen mit großem Respekt behandelt und finden in der Naturheilkunde rege Anwendung.

Das Fasten nach Hildegard von Bingen kann individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse des Fastenden angepasst werden. Eine geschickte Kombination von Fastensuppen und Kräutertees, sowie milden Dinkelspeisen regen den Stoffwechsel an und ermöglichen eine sanfte Entgiftung und Entschlackung.

Dinkel hat als heilende und bekömmlichste von allen Getreidesorten bei Hildegard v. Bingen einen besonderen Stellenwert. Dinkel sättigt und schmeckt sehr gut. Dinkel baut den Organismus auf und beeinflusst auch die Stimmung positiv. Hildegardgewürze und Hildegard-Heilmittel unterstützen zusätzlich

»Die Seele liebt in allen Dingen das rechte Maß. Genauso wie es dem Magen schaden würde, immer voll zu sein, so der Seele, wenn der Leib immer im Vergnügen lebte.«

HILDEGARD VON BINGEN

Foto: trattieritratti | Fotolia.com

Schrothkur

Erklärung
Eine Schrothkur ist ein Naturheilverfahren mit Trink- und Trockentagen, das auf den Fuhrmann Johann Schroth (1798–1856) zurückgeht.

»Eine gute Quelle erkennt man in der Zeit der Dürre.«

ALTER SPRUCH

Schrothkur
Sie wird von ihren Anhängern zur traditionellen europäischen Medizin (TEM) gerechnet. Angeboten wird sie in zahlreichen europäischen Kurkliniken. Hauptziel dieser zwei- bis dreiwöchigen Kur ist eine Entgiftung des Körpers, wodurch die Selbstheilungskräfte gefördert werden sollen.

Die Schrothkur besteht aus vier Säulen:
1. Der Schrothkur-Diät: sie besteht vorwiegend aus Gemüse und Kräutern und ist komplett eiweiß-, fett- und salzfrei
2. Trocken- und Trinktage: Tage, an denen mehr getrunken wird und Tage, an denen die Flüssigkeitszufuhr auf ein Minimum zurückgefahren wird, wechseln sich ab
3. Packung: In der täglichen Schwitzpackung wird ein sogenanntes Heilfieber erzeugt, welches Giftstoffe aus dem Körper schwemmen lässt.
4. Ruhe und Bewegung: an Trockentagen wird Ruhe verordnet, an Trinktagen darf es auch etwas mehr Bewegung sein, z.B. Wanderungen, Nordic Walking etc.

»Luft und Bewegung sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräte.«

THEODOR FONTANE

Heilfasten nach Dr. Buchinger

Dr. Otto Buchinger sen. wusste aus eigener Erfahrung, dass viele, vor allem chronische Krankheiten, durch Fasten geheilt oder zumindest gelindert werden können. Fasten in guter Atmosphäre und unter erfahrener, ärztlicher Aufsicht nannte er den „Königsweg der Heilkunst".

Das Buchinger-Heilfasten ist heute eine, auf individuelle Gegebenheiten abgestimmte, niederkalorische Trinkdiät, die dem Körper durch Säfte und Brühen täglich etwa 250 kcal zuführt. Für die Funktion des Stoffwechsels wichtige Vitamine, Spurenelemente und Mineralien werden stets in ausreichender Menge aufgenommen und bei Bedarf etwa durch Milchprodukte ergänzt. Das von jeher ganzheitliche Heilfasten reinigt und regeneriert den Organismus, aktiviert die Selbstheilungskräfte. Verbunden ist es mit einer Umstellung des Patienten hin zu gesunder Lebensführung (Lebensdiätetik) und mehr Eigenverantwortlichkeit für die eigene Gesundheit.

Ärztliche Betreuung rund um die Uhr, internistische Diagnostik, ein umfangreiches Portfolio an ergänzenden Therapieformen sowie ein durchdachtes Bewegungs- und Wellnessprogramm machen den langfristigen Erfolg der Buchinger-Methode aus.

Ein üblicher Heilfasten-Aufenthalt dauert 2 bis 4 Wochen.

Durch diese klassische Heilmethode können viele chronische und akute Krankheiten an ihren Wurzeln bekämpft und fast immer gelindert oder sogar völlig geheilt werden, wie z. B.:

- Typ-2-Diabetes
- Metabolisches Syndrom
- Fettstoffwechselstörungen
- Bluthochdruck
- Gelenk- und Weichteilrheumatismus
- Übergewicht (Adipositas)
- Hautkrankheiten
- Migräne
- Gicht (Hyperurikämie)

Sinn des Fastens:

- Therapieform zur erfolgreichen Bekämpfung vieler Krankheiten
- Körperliche Reinigung und Regeneration
- Bewußtwerdung und Selbstfindung

UNSER EXPERTE FÜR HEILFASTEN NACH BUCHINGER:

Dr. Andreas Buchinger
der Sohn von Dr. med. Otto Buchinger II (verst. 2003), Enkelsohn des Begründers der Heilfastenmethode Dr. Otto Buchinger I (verst. 1966) Abitur in dem Privat-Internat Landschulheim Holzminden (LSH); Medizin-Studium in Innsbruck. Nach 7 Jahren in der Akutmedizin FA für Innere Medizin

Foto: rh2010 | Fotolia.com

Vegan Fasten

Erklärung:
Vegan Fasten bedeutet, eine bewusste Auswahl pflanzlicher Lebensmittel zu treffen und auf säurebildende Lebensmittel weitestgehend zu verzichten. Es gibt drei Mahlzeiten mit insgesamt ca. 900 kcal pro Tag.

Vegan Fasten
In Ihrem Bestseller: „Vegan Fasten" (Kneipp Verlag) beschreibt Elisabeth Fischer die Methode mit vielen Rezepten:

„Immer mehr Menschen ernähren sich vegan und wollen damit ihre Gesundheit fördern und Tiere sowie die Umwelt schützen. Will man aber mit veganem Essen auch noch abnehmen, reicht der reine Verzicht auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier nicht aus. Denn das ungeliebte ‚Hüftgold' steckt vor allem in Zucker, Fett und ausgemahlenem Getreide, allen voran Weizen. Das Beste vom Besten essen: Maximaler Gehalt an fettverbrennenden Vitaminen und vitalisierenden Biostoffen – beim veganen Fasten wählen Sie die pflanzlichen Lebensmittel ganz bewusst aus. Mit den basischen Gemüsen, Kräutern, Früchten und Kartoffeln essen Sie sich richtig satt, bei den säurebildenden pflanzlichen Lebensmitteln wird weitestgehend ‚gefastet'. So wird das Abnehmen zum Genuss: Fruchtige Müslis, knackige Salate, aromatische Suppen, kräuterwürzige Gemüsegerichte und fruchtig Süßes – Elisabeth Fischer hat 120 neue, raffinierte Basenrezepte entwickelt. Diese sind erstaunlich einfach zubereitet, schmecken wunderbar und machen zufrieden satt. Schlank bleiben und Cellulite loswerden: Vegan fasten kann Ihre Essgewohnheiten dauerhaft ändern. Mit diesen Wohlfühlrezepten fällt die Umstellung leicht. So wird das Wunschgewicht gesichert und der Körper bleibt in der Säure-Basen-Balance – eine wichtige Voraussetzung für straffes Bindegewebe an Oberschenkeln und Po. Schlank und fit – der Erfolg dieses erprobten Programms ist spür- und messbar: Die Fettpolster verschwinden, in einer Woche werden Sie 2 bis 4 Kilos los. Der Organismus wird entlastet, Säuren, die beim Fettabbau entstehen, werden neutralisiert. Sie gewinnen frische Energie und können neu durchstarten."

Wer darf Vegan Fasten?
Egal ob Veganer, Ovalactovegetarier, Flexitarier oder ein Fleischtiger sind – von der ausgleichenden Zusammensetzung der Nährstoffe beim Fasten kann jeder profitieren. Es löst gesundheitsstärkende Mechanismen aus und regt die Fettverbrennung an.

»Mit veganem Fasten abnehmen, die Übersäuerung stoppen und fit werden. Mit einem vollwertigen veganen Essen das Gewicht halten, dauerhaft in der Säure-Basen-Balance bleiben und die Gesundheit sichern.«

ELISABETH FISCHER

UNSERE EXPERTIN FÜR VEGAN FASTEN:

Elisabeth Fischer
Nach einem Soziologiestudium wurde sie Köchin und Teilhaberin im vegetarischen Restaurant Keyno in München. Jetzt lebt die Autorin von Kochbüchern und Ernährungsratgebern in Wien, ist freie Mitarbeiterin von Gourmet- und Frauenzeitschriften. Sie arbeitet mit WissenschaftlerInnen, ÄrztInnen und KöchInnen zusammen, entwickle Ess-Konzepte für die Gemeinschaftsverpflegung und dazu großküchengerechte Rezepte.

Foto: oscarhdez | Fotolia.com

Fastenlandhaus Herrenberg

Bei uns sind Sie herzlich willkommen, familiär betreut und professionell begleitet.

Neben dem klassischen Fastenwandern (nach Buchinger oder mit basischen Suppen) bieten wir in ausgewählten Wochen auch das Basenfasten an. Unsere Basenwanderwochen eignen sich hervorragend um zu entsäuern und zu entgiften, ohne auf feste Nahrung zu verzichten.

Weitere Wochen sind dem Yogafasten vorbehalten. Selbstverständlich können Sie sowohl im Basen- als auch im Yogafasten die Variante nach Buchinger wählen.

Zuoberst kochen wir saisonal und bereiten alle Speisen in unserer eigenen Fastenküche ausschließlich mit basischen Lebensmitteln in Bioqualität zu.

Die Kombination aus einer Basenwoche (als Entlastung) mit einer anschließenden Fastenwoche oder umgekehrt (Basenwoche als Aufbau) unterstützt das Fasten in besonderem Maße.

Auch während der Basenwochen bieten wir unsere täglichen Wanderungen an, auch die anderen Programmpunkte der Woche bleiben gleich.

Im Yogafasten ist der Fokus auf Achtsamkeit gelenkt. Frühmorgendliche Meditation und Qigong, am Vormittag wechselnd Yogaworkshops und Wanderungen. Am Abend steht Entspannung auf dem Programm. Unser Yogafasten eignet sich sowohl für Fortgeschrittene als auch für Anfänger.

Das Team vom Fastenlandhaus Herrenberg hat Ihr Wohlbefinden während der Fastenzeit im Blick. Ob beim Fastenwandern, beim Basenfasten oder beim Yogafasten.

IM ÜBERBLICK

Klassisches Fastenwandern, Basenfasten und Yogafasten im Fastenlandhaus Herrenberg in der herrlichen Südpfalz! Ausgezeichnete Fastenküche. Täglich geführte Wanderungen. Kostenfreier Wellnessbereich mit Infrarot-Sauna, Kneippbereich, Ruhe- und Stilleräumen, Garten mit Sonnen- und Teichterrasse. Buchbare Massagen und Colon-Hydro-Therapie im Haus.

AUSSTATTUNG

Im Haupthaus sind sechs Doppelzimmer und zwei Zweibettzimmer im typischen Landhaus-Stil eingerichtet. Die geräumigen Doppelzimmer sind mit Badewanne/WC oder DU/WC ausgestattet, die großzügigen Zweibettzimmer mit Dusche/WC.
Im neuen Gästehaus sind die Einzelzimmer mit begehbarer Dusche/WC eingerichtet. Ihr klassisch-moderner Stil bietet einen harmonischen Kontrast innerhalb des Hauses. Sowohl im Haupthaus als auch im neuen Gästehaus haben alle Zimmer großflächige, bodenlange Fenster mit herrlichem Ausblick.

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 775,–

KONTAKT

Fastenlandhaus Herrenberg
Adresse: Lindenbergstraße 72, D-76829 Landau
Tel.: 0049 6341 936 33 18
Mail: info@flh-herrenberg.de
Web: www.fastenlandhaus-herrenberg.de

Königshof Health & View

„Gesundheitszentrum für Naturheilverfahren“

Unser Gesundheitszentrum liegt am Südhang von Oberstaufen eingebettet in eine traumhafte Naturkulisse mit absoluter Ruhe und einem atemberaubenden Blick auf die Allgäuer Bergwelt. Gerade Linien, ein Liebesbekenntnis zu unserer Natur sowie der heutige Zeitgeist verbunden mit Tradition sind die Eckpfeiler für das Ambiente.

Hier finden Sie Freiraum für Entspannung, Besinnung und entdecken Ihren persönlichen Rückzugsort für einen nachhaltigen Erholungswert. Die medizinische Begleitung abgestimmt auf Ihren Gesundheitsstatus gepaart mit einem Entspannungs- & Bewegungsprogramm lassen Ihren Kuraufenthalt zum Erfolgsgarant werden. Machen Sie sich selbst das kostbarste Geschenk und entdecken sie, wie viel glücklicher, vitaler und leistungsfähiger Sie nach einer Kur sind.

Ob zu einer original Schrothkur mit einem speziell entwickelten Entgiftungs- und Entsäuerungsprogramm und einer Salz-, Eiweiß- und fettlosen Ernährung oder zu einer Basicakur mit ausgewogener basischer und rein vegetarischer Ernährung sowie jeweils entsprechenden Anwendungen, hier erhalten Sie genau Ihren Rahmen für Ihren persönlichen Kurerfolg.

IM ÜBERBLICK

einzigartiger Bergblick mit absoluter Ruhe
erholen und entspannen auf höchstem Niveau
ärztliche Leitung Dr. Susanne Neuy
Yoga, Seminare, Retreats
Schrothkur (Diabetes)
Basicakur
Massagen, Kosmetik, Bäder
Für Patienten mit privater Krankenversicherung und Beihilfeberechtige
Für Patienten mit gesetzlichen Krankenversicherung

AUSSTATTUNG

Verschiedene Themenzimmer
Panorama-Hallenbad
Sauna & Dampfbad
Infrarotkabine
Massage- und Bäderabteilung
Kosmetik
moderne Arztpraxis im Haus

PREISE

7-Tage-Fasten nach Johann Schroth ab € 835,– pro Person

KONTAKT

Königshof Health&View
Adresse: Weißachstrasse 10, D-87534 Oberstaufen
Tel.: 0049 83 86 49 35 20
Fax: 0049 83 86 70 51 50
Mail: reservierung@henne-privathotels.de
Web: www.koenigshof-gesundheitszentrum.de

Rosenalp Gesundheitsresort & Spa

So leicht. So schön: Gesundheit in der Rosenalp.

Die Rosenalp begleitet ihre Gäste seit jeher auf ihrem Weg zu mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden. Wir – die Familie Schädler und alle Mitarbeiter – tun dies auf die bewährte Weise der Rosenalp: Wir beraten individuell. Bei uns kann jeder Gast aus dem umfangreichen Ernährungs- Aktiv- und Schönheitsprogramm sein persönliches Programm zusammenstellen. In die Rosenalp kommt man, um Wohlbefinden zu erlangen, seine Lebensqualität zu steigern und um viele, leichte, schöne Momente zu erleben. Die genannte Leichtigkeit ist ein Zusammenspiel mehrere Elemente: einerseits kommt sie von leichter Ernährung, wie z.B. unsere kohlenhydratarme Rosenalp Leichtküche, Metabolic Balance, Basenfasten nach der Original Wacker-Methode® oder der Original Oberstaufener Schrothkur; andererseits möchten unsere Gäste abschalten und sich selbst und ihren Bedürfnissen zuwenden. Eine wahre Wohltat verspricht auch körperliche Aktivität – unser breit gefächertes Bewegungs- und Aktivprogramm befeuert den Stoffwechsel – und tut der Seele gut! Begleitet von vielen wohltuenden mentalen Elementen wie Meditations-, Atem- und Yogaeinheiten macht sich ein wunderbar klarer Geist im gestärkten Körper mit viel Zufriedenheit bemerkbar. Spätestens dann fühlen Sie sich: So leicht. So schön.

IM ÜBERBLICK
In unserem Gesundheitszentrum steht vor allen Dingen Ihre Gesundheit im Zentrum: Ein Team kompetenter Experten betreut Sie von der Ankunft bis zur Abreise. In der Rosenalp wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt. Wir beraten, betreuen und umsorgen Sie – für eine nachhaltige Wirkung Ihres Aufenthalts in unserem Gesundheitsresort.

AUSSTATTUNG
In den eleganten Zimmern und Appartements der Rosenalp werden Sie sich gerne aufhalten: 18–70 m² zum Wohlfühlen, Entspannen und Träumen! Selbstverständlich verfügen alle Zimmer über moderne Flat-Screen-TV's und WLAN ist im gesamten Hotel kostenfrei nutzbar. Bademantel und Slipper stellen wir unseren Gästen kostenfrei zur Verfügung. Das Rosenalp Spa bietet auf einer Fläche von 2000 m² eine Saunawelt mit Finnischer Sauna, Bio-Sauna, Dampfbad, Infrarotsauna, Tauchbecken und Eisbrunnen sowie eine Schwimmhalle mit Innen- und beheiztem Außenpool. Wohlfühlinseln auf zwei Ebenen, Ruheräume und ein Kneippgang nach Sebastian Kneipp ergänzen das Angebot.

PREISE
Schrothkur Schnupperwoche p. P. ab € 1.106,–

KONTAKT
Rosenalp Gesundheitsresort & Spa
Allgäuer Rosenalp GmbH & Co. KG
Am Lohacker 5, D-87534 Oberstaufen/Allgäu
Mail: info@rosenalp.de
Web: www.rosenalp.de

Klinik Buchinger Wilhelmi – Bodensee und Marbella

Willkommen bei Buchinger Wilhelmi, den Kliniken für Heilfasten und Integrative Medizin!

Loslassen, Entspannen, Regenerieren
Hoch über dem See, eingebettet in den alten Baumbestand einer zum Ufer hin terrassenförmig abfallenden Parklandschaft, liegen die Häuser von Buchinger Wilhelmi am Bodensee.

Ganz egal, ob Sie das volle Fastenprogramm absolvieren möchten, oder einfach nur ein paar Tage ausspannen, sich erholen und dabei unsere Bio-Gourmetküche genießen wollen, wir heißen Sie jederzeit gerne willkommen!

Aus Leidenschaft für Lebensqualität
Als leidenschaftliche Verfechter von höchster Lebensmittelqualität und regionalem Anbau verwenden wir ausschließlich 100% biozertifizierte Lebensmittel.

Worauf wir stolz sind
In Marbella zählen wir zu den ersten Einrichtungen überhaupt, die regelmäßige Audits durchführen und dafür die Qualitäts- und Umweltsiegel ISO 9001 und ISO 14001 erhalten.

Was uns am Herzen liegt
Marbella – die ganze Costa del Sol – sind von einzigartiger Schönheit: Im Rücken das Biosphärenreservat der Sierra Blanca mit seinen endemischen Tier- und Pflanzenarten, im Angesicht das Mittelmeer,

im Herzen andalusische Lebensfreude. Dieses einzigartige, lebenswerte Umfeld in ökologischer aber auch kultureller Hinsicht zu erhalten liegt uns besonders am Herzen – für unsere Gäste, für die Menschen, die hier leben, und für nachfolgende Generationen. Danach richten wir unser Handeln aus und dafür setzen wir uns ein.

„Kleines Paradies auf Erden"
Marbella ist neben Malaga die bedeutendste Stadt an der Mittelmeerküste Andalusiens und, wie die ganze Region, reich an Geschichte, Natur und Kultur.

IM ÜBERBLICK
Unsere ganzheitlichen Gesundheitsangebote haben viele Facetten und vereinen so unterschiedliche Dinge wie moderne westliche Hochschulmedizin und Jahrtausende alte fernöstliche Heilkunde, Kontemplation und Kreislauftraining, Philosophie und Pilates. Die Therapien, Behandlungen und Angebote dazu basieren auf dem Dreiklang aus Heilfasten, integrativer Medizin und Inspiration.

AUSSTATTUNG
versch. Zimmerkategorien buchbar, alle Zimmer mit Dusche/Bad ausgestattet.
Suiten sowie Junior Suiten buchbar, Ausstattung auf Anfrage.

PREISE
Pauschale p. P. ab: € 2.640,– (ab 01/2019)

KONTAKT
Klinik Buchinger Wilhelmi – Bodensee
Adresse: Wilhelm-Beck-Strasse 27, D-88662 Überlingen
Tel.: 0049 7551 807-0
Fax: 0049 7551 807-889
Mail: info@buchinger-wilhelmi.com
Web: www.buchinger-wilhelmi.com

PREISE
Pauschale p. P. ab: € 3.075,– (ab 01/2019)

KONTAKT
Klinik Buchinger Wilhelmi – Marbella
Adresse: Avda. Buchinger 15, E-29602 Marbella
Tel.: 0034 952 76 43 00
Fax: 0034 952 76 43 05
Mail: clinica@buchinger-wilhelmi.es
Web: www.buchinger-wilhelmi.com

Landidyll Hotel „Das Bayerwald“

Urlaub – natürlich gesund ...
Genießen Sie Ruhe und Geborgenheit, erleben Sie herzliche und familiäre Gastfreundschaft und finden Sie zu neuem Wohlbefinden. Es laden ein: großes Hallenschwimmbad mit Gegenstromanlage, Whirlpool, Cardioraum mit hochwertigen Geräten sowie der Saunabereich mit finnischer Sauna, Bio-Sanarium mit Lichttherapie, Dampfbad und Infrarot-Wärmekabine.

Der Natur so nah ...
...in unserer großzügigen Garten- und Parkanlage. Ob auf unserer sonnigen Liegeterrasse oder in unserem Garten unter Schatten spendenden Bäumen – entspannen Sie in aller Ruhe und erfreuen Sie sich an den vielen, kleinen Naturschönheiten.

Massage, Kosmetik und Entspannung
Entspannen und seien Sie sportlich aktiv mit unserem hoteleigenen Entspannungs- und Aktivprogramm. Wohltuende Behandlungen und Massagen runden Ihre Fastenkur ab – ob in der kassenärztlich zugelassenen Massagepraxis oder im Kosmetikstudio „Casa Vitalis“.

IM ÜBERBLICK
Umgeben von den Bergen Arber und Osser liegt Ihr Landidyll Hotel zentral in Lam und zugleich im idyllischen Grün des Bayerischen Waldes.

AUSSTATTUNG
Wohlfühlen und Entspannen ...
... in unseren gemütlichen Zimmern, Appartements und Suiten mit Flatscreen, kostenfreiem W-LAN, Balkon oder Terrasse und z. T. Minibar.
Unsere Zimmer stehen zur Verfügung im Stammhaus, Gästehaus und Schwimmbadhaus sowie im Haus St. Ulrich, das ca. 70 m vom Hotel entfernt inmitten unserer großzügigen Gartenanlage liegt.

PREISE
Schrothkur ab: € 420,– pro Person
Heilfasten nach Buchinger ab: € 427,– pro Person

KONTAKT
Landidyll Hotel „Das Bayerwald“
Adresse: Arberstraße 73, D-93462 Lam
Tel.: 0049 9943 9530
Fax: 0049 9943 8366
Mail: info@das-bayerwald.de
Web: www.das-bayerwald.de

Bio-Fastenhof Behm

Wir helfen Ihnen, leichter zu leben
Sie wollen fasten? Wir laden Sie ein in die Mecklenburgische Seenplatte, auf unseren historischen Kossätenhof, wo wir mit unserem ganzen Herzblut eine eigene kleine Welt geschaffen haben. Die Kraft und Energie der Natur und die positive Atmosphäre machen den Fastenhof zu einem idealen Ort für Ihr Fasten-Erlebnis.

Unsere Mission
Wir geben Menschen einen Raum, um innehalten zu können und sich wieder auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren. Dieser Raum ist mit Herz und Liebe gestaltet, besitzt eine besondere Energie und eine heilsame Ausstrahlung in historischem Ambiente und inmitten einer einzigartigen Natur.

Wie wäre es, wenn Sie in 7 Tagen
Ihren Ballast und Stress abwerfen,
sich mit ungeahnten Energien aufladen,
wieder um 10 Jahre jünger aussehen,
Ihr Leben verlängern,
innere Klarheit erlangen,
Ihre Denkleistung steigern
und geistige Blockaden auflösen könnten?

Fasten ohne Hungergefühl
Mit Hilfe unserer Kompetenz und unserer langjährigen Erfahrung erlangen Sie in 7 Tagen einen Reset für Körper und Geist. Sie tanken Energie und neue Lebensfreude und machen sich Ihren persönlichen gesunden Lebensstil zur Gewohnheit. Wir sind für Sie da, wenn Sie die ganzheitliche und für viele auch spirituelle Erfahrung einer Fastenzeit erleben wollen. Ihre körperliche und geistige Gesundheit liegt uns sehr am Herzen, denn sie ist die Voraussetzung für die Entfaltung Ihres vollen Potentials.

Unser „Reset für Körper und Geist“ bringt Sie wieder ganz nach vorne:
- Fastenwandern und Waldbaden (Shinrin-Yoku)
- Belebtes Wasser und Kräutertees aus biologischem Anbau
- Frisch gepresste Säfte und köstliche Wildkräutersmoothies
- Genussreiche Basen-Kost, Obst und Gemüse in Bio-Qualität
- Sauna, Kneippen und Heilbaden in Naturseen
- Wildkräuterwanderungen und Schulungen in unserer Lehrküche

- Gesundheitsscan und Ernährungsberatung
- Yoga/Qigong/Tai Chi und Meditation
- Coaching nach der Chinesischen Quantum Methode zur Auflösung von mentalen Blockaden
- Physiotherapie und Wellness-Massagen
- Colon-Hydro Therapie und naturheilkundliche Behandlungen

IM ÜBERBLICK
Auf dem Fastenhof können Sie nach verschiedenen Methoden fasten: Buchingerfasten, Basenfasten, Behmfasten. Unsere Fastenwanderkurse werden von zertifizierten und ärztlich anerkannten Fastenleiterinnen und Fastenleitern sowie ausgebildeten Yoga-, Qigong und Tai Chi Lehrerinnen und Lehrern begleitet.

AUSSTATTUNG
3 Appartements und 1 Ferienwohnung mit 2 Schlafzimmern auf unserem Fastenhof
9 Zimmer in unserem Bio-Gästehaus
6 Schlafplätze in unserer Heuherberge (Gemeinschaftsunterkunft)
Lehrküche, Hofladen, Sauna, Ruheraum, Yogascheune, Fachliteratur, Bauerngarten mit Kräutersammlung, Seminarraum im Gartenhaus, Ruheinseln in Hof und Garten

PREISE
Fastenwanderseminar nach Dr. Buchinger mit 6 Übernachtungen ab € 390.- in unserer Heuherberge, ab € 570,– im Doppelzimmer, ab € 600,– im Einzelzimmer

KONTAKT
Fastenhof Behm
Adresse: Wittstocker Str. 20, D-16837 Flecken Zechlin
Tel.: 0049 33923 70 240
Mail: service@fastenhof.de, Web: www.fastenhof.de

Haus Elsenhöhe

Haus Elsenhöhe und die Umgebung sind ein wunderbares Refugium für Gesundheit und Entspannung.

Es gibt eine lange Tradition für Erholung mit gesundheitlichem Hintergrund.

Die Appartements sind sehr großzügig, gut ausgestattet und bieten einen wunderbaren Blick über den See. Die einzelnen Gebäude sind in natürlich gestaltete Außenanlagen eingebettet und bieten viele individuelle Nutzungsmöglichkeiten.

Das Haus liegt direkt am See und das klare Wasser lädt zum Schwimmen ein.

Nach der Sauna ist dies auch im Winter ein schönes und erfrischendes Erlebnis.

Die Wanderungen führen uns auf natürlichen Pfaden in eine weite, ursprüngliche Landschaft. Teilweise geht es durch Wälder mit altem Baumbestand, wilden Wiesen und an Seen, die zu den klarsten Seen Deutschlands gehören.

Das Fasten kann durch Gruppen- bzw. auch individuelle Anwendung ergänzt werden.

Hierzu gehören u.a. Colon-Hydro-Anwendungen, Yoga, verschiedene Massagen, Tanz, Reiki-Anwendungen, Meditationen etc.

In den Gesundheitswochen stehen Sie als Mensch mit dem Bestreben nach Harmonie und Ausgleich im Mittelpunkt. Hierbei geht es immer um die Einheit von Körper, Seele und Geist.

Unser Therapieplan bietet hierbei ausgewogene Möglichkeiten, die auch individuell ergänzt werden können.

Heilpraktiker, mit umfangreichen Wissen und Qualifikationen, werden Sie bei Ihren Gesundheitswochen begleiten.

IM ÜBERBLICK
Tradition seit 1911
Praxis f. Naturheilkunde Natascha Engers
Urlaub im Grünen

AUSSTATTUNG
Apartments mit gutem Wohnkomfort, Küche, Unterhaltungselektronik und W-LAN.
Zum Haus gehören Gruppenräume, Naturheilpraxis, Yogaraum, Badesee, Sauna, kostenfreie PKW-Stellplätze, Ausflugsboot, Shuttleservice etc. und viel Natur.

PREISE
Pauschale p. P. ab: € 550,–

KONTAKT
Haus Elsenhöhe
Adresse: Strandweg 1, D-16837 Flecken-Zechlin
Tel.: 0049 33 923 7 12 00
Fax: 0049 33 923 7 12 02
Mail: elsenhoehe@t-online.de
Web: www.elsenhoehe.de

Ginkgo Mare Bio-Hotel & GesundSein-Zentrum

Das Ginkgo Mare Bio-Hotel mit seinem GesundSein-Zentrum hat sich zu einem Kompetenzzentrum in Sachen Fastenkuren entwickelt. Ein erfahrenes Team von Fastenleitern mit qualifizierten Ausbildungen begleitet Sie liebevoll und umsichtig auf Ihrem Weg der Selbstheilung.

Das gesunde Ostseeklima und der urige Darßwald schenken Ihnen das ganze Jahr über Erholung, ganz nach dem Motto „Sinne schärfen, Seele baden“.

Wählen Sie aus einem breit gefächerten Angebot an Fastenkursen:

Ob in Stille, mit langen Wanderungen, Persönlichkeitsentwicklung beim freien Malen, einem gesunden Wechsel von Anspannung und Entspannung, sanfter Körperarbeit, die bewährte Fastenmethode nach Buchinger mit basischen Suppen und Säften in 100% Bio-Qualität hilft beim Entschlacken und Entgiften.

IM ÜBERBLICK
Bio-Hotel im Ostseebad Prerow, wohnbiologisch hochwertige Einzel- oder Doppelzimmer, Haus wurde 2011 eröffnet, komplett ökologisch-biologisch eingerichtet und bewirtschaftet.

AUSSTATTUNG
Zimmer mit Vollholzmöbeln, Holzfußboden, Bio-Latexmatratzen, Mini-Küche. Jedes Zimmer hat eine Netzfreischaltung, so dass Sie völlig ungestört träumen können. Alle Zimmer sind Nichtraucher-Zimmer. Granderwasser im gesamten Haus und gefiltertes und belebtes Trinkwasser zur freien Nutzung. Sauna

PREISE
Fastenwoche nach Dr. Buchinger
100 % Bio-Fastenverpflegung
6 Nächte ab € 650,– pro Person.

KONTAKT
Ginkgo Mare Bio-Hotel & GesundSein-Zentrum
Adresse: Buchenstrasse 41a, D-18375 Ostseebad Prerow
Tel.: 0049 38233 70 13
Fax: 0049 38233 701 46
Mail: mail@ginkgomare.de
Web: www.ginkgomare.de

Kurvilla Fürstin Pauline

Herzliche Aufnahme, persönliche Atmosphäre und aufmerksamer Service sind unsere Anliegen. Die Kurvilla Fürstin Pauline empfängt Sie mit ruhigen Zimmern, die mit einem Sitzbereich, Zubereitungsmöglichkeiten für Tee sowie Sat-TV ausgestattet sind. Zu den Einrichtungen der Kurvilla Fürstin Pauline gehören eine Infrorotkabine, ein Brainlight-Massagesessel und ein Physiotherapie-Bereich. Sie können an einer Schrothkur teilnehmen, die Hydrotherapie mit veganen Speisen verein. Ein Golfplatz befindet sich weniger als 3 km von der Kurvilla Fürstin Pauline entfernt. Gesundheits-, Wellness- und Aktivurlauber finden hier ein vielfältiges Programm rund um Freizeit, Kultur und Aktivität. Bad Salzuflen und die Region haben viel zu bieten.

IM ÜBERBLICK
Diese Jugendstil-Villa im Kurort Bad Salzuflen in Nordrhein-Westfalen bietet erholsame Fastenurlaube. Folgende Methoden werden angeboten: Heilfasten, Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner und Schrothkuren.

AUSSTATTUNG
Kostenloser WLAN-Zugang, Sitzecke, bei Anreise 1 Fl. Mineralwasser, Informations-Leitfaden, SatTV, Durchwahltelefon, Radiowecker, Kaffee- & Teebar mit Geschirr, Safe, großer Spiegel, Dusche/WC, Haartrockner, Hand- und Badetücher, auch für Bad und Therapie, auf Wunsch allergikergerechte Betten

PREISE
1 Woche Buchinger Fasten ab:
€ 444,– pro Person

KONTAKT
Kurvilla Fürstin Pauline
Inh. Heinz Dieter Dirker
Adresse: Moltkestraße 2+2a,
D-32105 Bad Salzuflen
Tel.: 0049 52 22 9133 0
Fax: 0049 52 22 9133 43
Mail: mail@kurvilla.de
Web: www.kurvilla.de

Naturkost-Hotel Harz

Herzlich willkommen im Naturkost-Hotel Harz. Der Ort Bad Grund liegt umgeben von zahllosen Seen in der wunderschönen Wald- und Berglandschaft des Harzes. Unser Hotel hat sich insbesondere auf vegane Rohkost spezialisiert. Neben Wildkräuter- und Rohkostseminaren bieten wir in unserem Klimaschutzhotel auch Yogakurse und vor allem Fastenwanderungen an. Hier unsere Fastenprogramme:

Heilfasten nach Otto Buchinger,
Wasser- und Erdfasten nach Franz Konz
Rohkost-Fasten
Basen-Fasten & Detox

Leistungen für die Fastenteilnehmer:
1 kostenlose Massage, Fußbäder mit basischem Salz, Fastenverpflegung inkl. basischem Kangenwasser, 2 kostenfreie Yogastunden, Vorträge und Filme, Wanderrucksack als Geschenk, Leihweise Wasserflaschen, Wärmflaschen, Bademäntel und Saunatücher, Kostenloser Abholservice vom Bahnhof „Gittelde/Bad Grund“

Kostenpflichtige Leistungen, (falls erwünscht)
Colon-Hydro-Therapie € 65,–; Basische Vollbäder € 14,–; Deep-Touch 3- bis 4-stündige Einzelsitzung € 120,– (Lösung von Blockaden und Ängsten)

AUSSTATTUNG
Kostenlos: Schwimmbad, 2 finnische Saunen, Infrarotkabine, Spielraum mit Billard, Darts, Kicker, Wasserkocher in jedem Zimmer
Kostenpflichtig: Whirlbadewanne für basische Bäder, weitere Massagen

PREISE
Buchingerfasten und Wasserfasten ab: € 429,– pro Person
Rohkost-Fasten ab: € 529,– pro Person

KONTAKT
Naturkost-Hotel Harz
Adresse: Von-Eichendorff-Str. 18, D-37539 Bad Grund
Tel: 0049 5327 20 72
Mail: info@naturkost-hotel.de
Web: www.naturkost-hotel.de

Vitalhotel am Stadtpark***S in Bad Harzburg

Das Vitalhotel am Stadtpark und Heilfasten – eine sehr gelungene Verbindung!

Über 30 Jahre Erfahrung mit dem Heilfasten nach Buchinger hat das Vitalhotel am Stadtpark in Bad Harzburg. Und das merkt man: Sehr professionell zusammen gestellte Heilfasten-Arrangements reichen von 7, 10 und 14-Tage-Heilfastenkuren nach Buchinger bis zum Heilfasten mit Aloe vera und Beauty-Heilfasten. Auch das Molke- und Gemüsesaft-Fasten fehlen nicht. Das Schöne: Viele Leistungen, die in anderen Häusern extra bezahlt werden müssen, sind in den Heilfasten-Arrangements des Vitalhotels bereits enthalten.

Was das Heilfasten im Vitalhotel darüber hinaus so besonders macht, ist das Rahmenprogramm, denn das Vitalhotel verfügt über eine eigene Physiotherapie- sowie Wellness- und Beauty-Abteilung. Die Heilfasten-Gäste haben eine große Auswahl an Bädern und Massagen sowie Beauty-Angeboten.

Die zum Heilfasten nötige Ruhe geben einerseits die schönen und geräumigen Zimmer und die sehr ruhige Lage sowie zum anderen die großartige und abwechslungsreiche Landschaft des Harzes, die zu ausgedehnten Spaziergängen und Wanderungen einlädt.

Wer sich beim Heilfasten intensiver mit sich und seinen Gedanken befassen will, erhält kostenlos bei seiner Buchung ein in Deutschland einmaliges 60-seitiges Heilfasten-Tagebuch, das neben vielen Ausflugstipps besonders großen Raum für die eigenen Gedanken morgens und abends gibt und den Fastengast über seinen gesamten Aufenthalt begleitet.

ANGEBOTE
- 7, 10 und 14 Tage „Heilfasten nach Buchinger“
- Molke-Gesundheilfasten
- Heilfasten & Aloe Vera
- Beauty-Fasten „Exclusiv“

PREISE
siehe: www.vitalhotel-am-stadtpark.de

KONTAKT
Vitalhotel am Stadtpark***S, Klaus Finke
Adresse: Am Stadtpark 2, DE-38667 Bad Harzburg
Tel.: 0049 5322 78 09-0
Fax: 0049 5322 78 09-89
Mail: info@vitalhotel-am-stadtpark.de
Web: www.vitalhotel-am-stadtpark.de

bora HotSpaResort

4** Superior Designhotel am Bodensee**

basenfasten

Berge. Boote. Bodensee. Deutschland. Österreich. Schweiz. Aussteigen. Reinkommen. Ankommen.

In einer kleinen, eigenen Welt voller Wärme, Wasser, Leben. Die einen aufnimmt und beherbergt. Für ein Wochenende, ein Seminar, einen Seeurlaub. Die verbindet, was zusammengehört: Leben und Arbeiten, Vorangehen und Ausgehen, Aufnehmen und Loslassen.

Tauchen Sie ein in Räume voller Farben, Licht und Offenheit. In eine elegante Mischung aus Eiche, Feuer, Lehm und Leinen. Lassen Sie den Blick schweifen. Streifend über bunte Inseln zum Verweilen, eine einladende Bar zum Erfrischen. Bevor Sie einziehen – in ein Zuhause auf Zeit. Ein Zuhause mit Blick. Blick in die Weite. Blick aufs Wasser. Umrahmt von alten Weiden.

Blätterrauschen. Wellenschlag. Feuerschein. Morgens. Mittags. Abends. Allein. Als Paar. Als Team. Ganz privat oder in Teilen geschäftlich.

Im Dreiländereck Deutschland, Österreich, Schweiz, direkt am westlichen Ufer des Bodensees, im charmanten Ort Radolfzell, liegt unser 4 Sterne Superior Designhotel bora HotSpaResort. Vom See selbst trennt Sie nur die idyllische

Liegewiese mit Schatten spendenden alten Weidenbäumen. Seit Mai 2013 heißen wir hier Gäste aus aller Welt herzlich willkommen und möchten Sie täglich auf´s Neue begeistern. Ein Platz für Ruhesuchende, Wellnessliebhaber, aber auch Naturverbundene, Feinschmecker, Paare, Freunde und natürlich all jene, die in ihrem Urlaub und Freizeit gerne Sport treiben und aktiv sein möchten.

IM ÜBERBLICK

Das 4**** Superior Designhotel liegt direkt am westlichen Ufer des Bodensees. Ein Platz für Ruhesuchende, Wellnessliebhaber, aber auch Naturverbundene, Feinschmecker, Paare, Freunde und natürlich all jene, die in ihrem Urlaub und Freizeit gerne Sport treiben und aktiv sein möchten.

AUSSTATTUNG

84 Zimmer und Suiten

Doppelzimmer „Komfort“
Doppelzimmer „Panorama“
Doppelzimmer „Exquisit“
Doppelzimmer „Panorama Exquisit“
Japan Suite
Bodensee Suite

PREISE

Pauschale ab: € 531,– pro Personn
Ab sofort bieten wir auch Buchinger-Fasten an

KONTAKT

bora HotSpaResort
Adresse: Karl-Wolf-Straße 35, D-78315 Radolfzell
Tel.: 0049 7732-950 400
Fax: 0049 7732-950 40 555
Mail: info@bora-hotsparesort.de
Web: www.bora-hotsparesort.de

Samariter Fastenzentrum

Samariter Fasten – ein Hochgenuss für Körper, Geist und Seele!

Bei uns wird das ganze Jahr über gefastet, bereits seit über 80 Jahren. In beiden Fastenzentren, sowohl in Volkertshausen am Bodensee als auch in Hörstel am Teutoburgerwald, erfahren Sie die wohltuende und heilsame Wirkung des Verzichts. Abseits von Hektik und Konsum bieten wir Ihnen in klösterlich-bescheidener Atmosphäre einen Ort der Ruhe und Stille – für Ihren persönlichen Rückzug, zum Innehalten und zum Loslassen.
Erleben Sie, wie durch Fasten Verzicht zum Gewinn wird. Für Körper, Geist und Seele.

IM ÜBERBLICK

Heilfasten (nach Buchinger/Lützner), Basen- und Früchtefasten, Sonderkurse, Fastenleitung, Fachvorträge, Bewegungs- und Entspannungsmodule, Colon-Hydro-Therapie, Dauerbrause, Massagen, Kosmetik, Heilpraktiker, Bioladen, uvm.

AUSSTATTUNG

Einfache, nach biologischen Richtlinien ausgestattete Zimmer mit Dusche/WC. In Volkertshausen überwiegend auch mit Balkon.

PREISE

ab € 470,– in Volkertshausen
ab € 630,– in Hörstel
Ambulantes Fasten: € 85,–

KONTAKT

Samariter Fastenzentrum – **am Bodensee**
Adresse: Samariterweg 7, D-78269 Volkertshausen
Tel.: 0049 7774 92 900
Mail: volkertshausen@fasten-zentrum.de

Samariter Fastenzentrum – **am Teutoburgerwald**
Adresse: Gravenhorster Str. 12,D-48477 Hörstel
Tel.: 0049 5459 934 678
Mail: hoerstel@fasten-zentrum.de

Web: www.fasten-zentrum.de

Foto: John Smith | Fotolia.com

Sanatorium Sedlmayr

Unser familiengeführtes Haus fokussiert sich auf ein ganzheitliches Konzept für Menschen, die auf der Suche nach Entschleunigung und Gesundheit sind. Wohlfühlen, mit sich ins Reine kommen, in der eigenen Mitte ruhen – dafür schaffen wir optimale Voraussetzungen. Neben einer abwechslungsreichen und gesunden Mischkost, bieten wir auch vegetarische Gaumenfreuden und eine Vielzahl an Diäten nach Absprache an. Beispielsweise Buchinger Fasten, Ernährung bei Glutenunverträglichkeit, Laktoseunverträglichkeit, Allergien etc.

Metabolic Balance Stoffwechselprogramm
Regulieren Sie langfristig Ihr Gewicht und spüren Sie schon nach kurzer Zeit mehr Vitalität und Leichtigkeit. Kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel anhand Ihres individuellen Ernährungsplanes an.
Bitte nehmen Sie für Ihren persönlichen Wunschtermin Kontakt mit uns auf.

IM ÜBERBLICK
- Metabolic Balance Stoffwechselprogramm
- Fasten nach Buchinger
- Reduktionsdiät
- Vegane Küche

AUSSTATTUNG
Einzelzimmer, Doppelzimmer und Apartments mit Dusche/Bad, WC, Balkon, WLAN, Kabel TV, Durchwahltelefon
- Praxis für Krankengymnastik/Massagen
- Bäderabteilung für Bäder, Packungen, Wickel, Kneippgüsse
- Fitnessangebot
- Sauna
- Sonnen-Terrasse
- Liegewiese
- Fahrradverleih
- Hunde willkommen

PREISE
Pauschale p. Person ab: € 630,–

KONTAKT
Sanatorium Sedlmayr
Adresse: Buchener Str. 12
D-83646 Bad Tölz
Tel.: 0049 8041 76 77-0
Fax: 0049 8041 76 77-299
Mail: info@sanatorium-sedlmayr.de
Web: www.sanatorium-sedlmayr.de

Foto: BillionPhotos.com | Fotolia.com

Landhaus Alger am See

Genießen Sie bei uns vitale Fastenferien von Ihrem Alltag und gewinnen Sie ein neues Körpergefühl durch Fasten für Gesunde unter fachkundiger Anleitung. Erleben Sie in fröhlicher, lebenslustiger Umgebung unter Gleichgesinnten einen unbeschwerten Urlaub ganz für sich und die wunderbare Erfahrung, zur inneren Harmonie und Ausgeglichenheit zurück zu finden. Freuen Sie sich auf persönliche Betreuung und genießen Sie Ihr individuelles Verwöhnprogramm in unserem Vitalhaus mit finnischer Sauna, Brechelbad, Infrarotkabine, Massagen, schonender Gymnastik, Qi-Gong oder Yoga, Kosmetikbehandlungen und vielem mehr. Wie kaum eine andere Gegend bietet unsere Allgäuer Landschaft abwechslungsreiche Natur. Unsere Landhaus liegt im Luftkurort Bühl direkt am Großen Alpsee. Viele Golfmöglichkeiten und herrliche Wandertouren sind schnell erreicht. Im Winter finden wir traumhafte Loipen direkt vor der Haustür und schöne Routen zum Schneeschuhwandern vor. Darüber hinaus bietet unsere nähere Umgebung auch in punkto Kultur Sehens- und Hörenswertes.

IM ÜBERBLICK
Unsere Fastenmethode nach Dr. Lützner/Dr. Buchinger praktizieren wir seit 30 Jahren. Die sanftere Methode des Basenfastens bieten wir ebenfalls für Sie an. Vom morgendlichen Tee am Bett, zum gemeinsamen Tee trinken, anschließendem Bewegungsprogramm, gemeinsamer Suppe essen, Heusack, geführten Wanderungen in herrlicher Landschaft bis hin zum Abendprogramm mit frisch gepressten Säften in gemütlicher Runde und abendlichen Fachvorträgen oder Entspannungsmethoden bieten wir Ihnen einen passendes Rahmenprogramm für Ihre Urlaubstage!

AUSSTATTUNG
Wir haben unsere Einzel- und Doppelzimmer mit viel Liebe zum Detail ausgestattet. Sie wählen zwischen großzügigen Balkonzimmern mit See- und Bergblick oder gemütlichen kleineren Räumen. Die ruhige Atmosphäre und das stimmungsvolle Ambiente im gesamten Haus begleiten Sie angenehm, während Sie im überschaubaren Kreis der Fastenden ganz unter sich sind. Unsere Terrasse und der blühende Gartenbereich mit großer Liegewiese laden zum Entspannen und Verweilen ein. Selbstverständlich ist unser Haus Biozertifiziert!

PREISE
7 Tage Fasten ab € 585,–
10 Tage Fasten ab € 780,–

KONTAKT
Landhaus Alger am See
Adresse: Seestraße 32, D-87509 Immenstadt
Tel.: 0049 8323 3510
Fax: 0049 8323 3507
Mail: info@landhaus-alger.de
Web: www.landhaus-alger.de

Kneipp- & Vital-Hotel Röther – Kuren, Fasten und Kraft tanken am Bodensee

Angenehm familiär und mit nur 38 Betten überschaubar groß: Das in herrlicher Südhanglage gelegene Kneipp- & Vital-Hotel Röther, ca. 5 Gehminuten vom See entfernt, bietet die besten Voraussetzungen für Ihre persönliche Auszeit.

Klassisches Heilfasten nach Buchinger, Basenfasten, Jentschura's Basenkur sowie traditionelle Kneippkuren bilden die Schwerpunkte und werden durch ein umfassendes physiotherapeutisches Angebot ergänzt.

Fasten & Wandern, Yogafasten, Stressmanagement, Coaching, Burnout-Prophylaxe sowie ein vielfältiges Bewegungs- und Entspannungsprogramm runden das therapeutische Angebot ab.

Die geschmackvoll eingerichteten Komfortzimmer und Appartements sind umgeben von einer schönen Gartenanlage mit Liegewiese, Sonnenterrassen und lauschigen Plätzchen. Das ideale Umfeld um sich wohlzufühlen und zu entspannen.

IM ÜBERBLICK

In behüteter Atmosphäre bei uns in Überlingen am Bodensee erleben Sie, was es bedeutet, freiwillig auf bestimmte Nahrungsmittel bewusst zu verzichten. Spüren Sie die wohltuende Wirkung. Schenken Sie sich ein Stück neue Lebenskraft und Vitalität für den Alltag und genießen Sie die Fastenzeit als Zeit nur für sich.

AUSSTATTUNG

Ob eigener Balkon oder Hausterrasse – genießen Sie die weite Seesicht, die an klaren Tagen noch mit einem herrlichen Ausblick auf die Schweizer Alpen gekrönt wird. Verschiedene Zimmerkategorien, Brunnen mit osmotischem und vitalisiertem Trinkwasser, Vitalbar, Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Kneipptretbecken, Fitnessraum.

PREISE

7 Tage (Heil-) Fasten ab € 1.241,50 pro Person
7 Tage Basenfasten ab € 1.329,– pro Person
7 Tage „Fasten & Wandern" ab € 1.268,50 pro Person
7 Tage „Yogafasten" ab € 1.368,50 pro Person

KONTAKT

Kneipp- & Vital-Hotel Röther
Uhlandstraße 2, D-88662 Überlingen am Bodensee
Tel.: 0049 75 51 922 40
Mail: info@bodenseekur.de
Web: www.bodenseekur.de

Natascha Engers

Fasten bedeutet für mich ...

... Ankommen in Körper, Geist und Seele.
Beim sanften Fasten mit basischer Kost ist es das Ziel, das Gleichgewicht von Säuren und Basen durch basenbildende und vitalstoffreiche Ernährung wiederherzustellen.

Die wohltuenden und wirkungsvollen Behandlungen bewirken eine intensive Reinigung des Körpers.

2006 absolvierte ich meine Ausbildung als Heilpraktikerin. Seit dieser Zeit arbeite ich selbständig in meiner Praxis. Durch vielfältige Seminare und Weiterbildungen erweitere ich mein Wissen und die praktische Umsetzung. Hierbei geht es immer öfter um das Zusammenwirken von allgemeiner Medizin und Naturheilkunde. Schwerpunkte der Seminare sind u.a. das Wissen in Kinesiologie, angewandte Hypnose, Infusion-, Injektionen-, Neural-, sowie Regulationstherapien, Homöopunktur und Therapien von onkologischen Erkrankungen. Ich bin sehr glücklich, dass ich viele Menschen unterstützend und erfolgreich, im Umgang mit ihren Erkrankungen, begleiten konnte.

BIOGRAPHIE

1967 bin ich in Wermelskirchen, im Bergischen Land, geboren. Hier lebe ich glücklich mit meinen beiden wunderbaren Kindern Gabriel und Gloria. Mein liebevoller Partner und meine kleine Hündin sind eine weitere Bereicherung in meinem Leben. Meine Arbeit empfinde ich als Berufung. Hierbei geht es mir immer um die ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Im Jahr 1996 fand ich zur Systemischen Aufstellungsarbeit und einige Jahre später zur biologischen Medizin.

AUSBILDUNG

Eröffnung 2006 der eigenen Praxis in Wermelskirchen.
1996 Systemische Aufstellung
2005 Heilpraktikerin
2009 Kinesiologie
2009 Biologische Intensivmedizin
2011 Autosystemhypnose
2012 Colon Hydrotherapie
2017 Chelattherapeutin
2018 Eröffnung Praxis für Naturheilkunde Elsenhöhe

Praxis für Naturheilkunde
Natascha Engers

KONTAKT

Natascha Engers
Adresse: Emminghausen 26, D-42929 Wermelskirchen
Tel.: 0049 2193 46 60, 0049 33923 712 00
Mail: praxiselsenhoehe@t-online.de
Web: www.naturheilpraxis-engers.de

»Bei allem, was ich in meinem Leben tue und getan habe, bei allem, was mich interessiert, steht stets der Mensch in seiner Ganzheit und Einzigartigkeit im Mittelpunkt.«

Dr. phil. Maya Fassmann

Yoga – Fasten – Wandern auf der wildromantischen Insel Rügen

Fasten bietet die Chance …

- alten Ballast auf körperlicher und seelischer Ebene abzuwerfen.
- eine Metamorphose zu erleben und
- zu einem neuen gesünderen und glücklicheren Lebenskonzept zu finden.

Die Methoden

Das strenge Fasten nach den Prinzipien des deutschen Militärarztes Dr. Otto Buchinger, d.h. mit verdünntem Saft und ein wenig Gemüsebrühe, ist eher für gesunde sportliche Menschen geeignet, die keine Medikamente brauchen und einen stabilen Kreislauf haben. Für alle anderen ist das sanfte Basenfasten nach Sabine Wacker zu empfehlen, bei dem es als Fastenspeisen Obst und Gemüse gibt. Die Fastenleiterin berät jeden zu Beginn der Woche hinsichtlich der Wahl der Fastenmethode. Erstaunlicher Weise ist der Effekt beider Fastenmethoden annähernd gleich!

Die Heilkraft des Yoga

Mit Pranayama (Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga) starten wir früh am Morgen in den Tag, oft direkt am Strand mit Blick über das weite Meer, das von der aufgehenden Sonne in die unterschiedlichsten Rottöne gefärbt wird. Anschließend folgt eine wohlabgestimmte Serie von Übungen aus dem Hatha-Yoga. Dieses Morgenprogramm regt den – beim Fasten leider oft so schlappen Kreislauf – an und setzt ungeahnte Kräfte frei. Nach der Wanderung, am Spätnachmittag, genießen alle das Ausruhen mit Yoga Nidra, der Yoga-Tiefenentspannung. Alle Yogaübungen fördern auf subtile Art die inneren Selbstheilungskräfte des Menschen. Für jedes Organ und jedes System gibt es yoga-therapeutische Übungen. Auf Wunsch erstellt die Kursleiterin individuelle Yoga-Übungspläne für zu Hause.

Die Wanderungen in der kraftvollen Natur der Insel

Rügen bietet zu allen Jahreszeiten eine unvergleichlich schöne Kulisse für unsere Fastenwochen. Unsere Wanderwege verlaufen teils am feinen Sandstrand, teils in den Dünen, teils am Boddenufer, aber auch am Hochufer mit herrlichem Blick über die glitzernden Wasser der Ostseewogen und selbst die Höhen der „Zickerschen Alpen“ werden Sie erklimmen. Bei vielen Fastenwochen sind die kräuterkundigen Naturschützerinnen des Naturerlebnisvereines Rügen e.V. die Wanderführerinnen.

Das frische Meeresklima und die gute Luft Rügens trägt wesentlich zum ganzheitlichen Wohlbefinden der Fastenden bei. Es erhöht das Energieniveau der Wandertruppe und oft bekomme ich die Rückmeldung, dass dieser Energiezuwachs noch Monate nach Ende der Fastenwoche positiv zu spüren sei.

Die Yoga – Fasten Wanderwochen auf Rügen bieten

- Strenges Fasten nach Dr. Buchinger oder sanftes Basenfasten nach Sabine Wacker
- professionelle Fastenbetreuung durch Fastenleiterin/ Heilpraktikerin, Yoga- und Meditationslehrerin.
- Yogakurs mit 12 x 60 Min. für 120 EUR zu buchbar. (Krankenkassenzuschuss mindestens 75 €).
- Für einzelne Teilnehmer/innen kann auf Wunsch ein individueller Yoga-Übungsplan für zu Hause erstellt werden (insbesondere mit therapeutischer Zielsetzung).
- an 5 Tagen geführte Wanderungen, oft geleitet von kräuterkundigen Naturschützerinnen des Naturerlebnisvereines Rügen e.V.
- in der Mitte der Woche: einen Ruhetag für Sauna und Wellness
- ein freies Fastengetränk während der Einkehr bei den Wanderungen
- viele unserer Hotels stellen den fastenden Gästen großzügige Saunalandschaften zur Verfügung, Kosmetik- und Wellnessanwendungen sind gegen Gebühr erhältlich.

Termine, Standorte und Preise:
www.yoga-fastenwandern.de

AUSBILDUNG
Fastenleiterin
Heilpraktikerin
Yogalehrerin

PREISE
pro Woche (8 Tage)
Standortabhängig ab € 437,–.
Yogakurs € 120,– zu buchbar. KK-Zuschuss mindestens € 75,–.

KONTAKT
Dr. phil. Maya Fassmann
Yoga – Fasten – Wandern
Adresse: Otto Grotewohl Ring 27,
D-18528 Bergen / Rügen
Tel.: 0049 170 80 54 613
Mail: info@yoga-fastenwandern.de
Web: www.yoga-fastenwandern.de

Eckhard Heumeyer

Fasten bedeutet für mich ...
eine ganzheitliche Auszeit vom Alltag, einen Ansatz zu finden um Körper, Seele und Geist in einen anderen Modus zu versetzen und damit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Durch die Einbindung von körperlichen, theoretischen und entspanneden Elementen verfolgen meine Seminare einen ganzheitlichen der die Grundlage für eine erfolgreiche Lebensumstellung bildet.

Seit den 90iger Jahren befasse ich mich intensiv mit Themen über alternatives Management (u.a. Intensivausbildung bei René Egli in Zürich – „Das LOLA-Prinzip"), Ernährung und Fasten.

ANGEBOT:
Fastenwandern, Fasten im Kloster, Fasten und Skifahren, Schneeschuhwandern, Fastenmethoden: Dr. Buchinger/Dr.Lützner, Vegan-Basenfasten, Ayurvedisches Fasten

- umfangreiches Bewegungsprogramm mit täglichen Wanderungen und Nordic Walking
- Yoga, Qi Gong, Pilates, Klangschalen-Meditation

AUSBILDUNG
Fastenärztlich anerkannter Fastenleiter (dfa, BV-FE), Ganzheitlicher Ernährungsberater (Paracelsus), Nordic-Walking-Trainer (DSV), Kursleiter Autogenes Training, Peter Hess Klangmassagenpraktiker

KONTAKT
Eckhard Heumeyer
Adresse: Schimmelmannstr. 54, D-22043 Hamburg
Tel.: 0049 4034 859974; 0049 1515 6325269
Mail: info@fasteninfos.de
Web: www.fasteninfos.de

Foto: Andy Ilmberger | Fotolia.com

„SEELEN-FASTEN" ... Detox für Körper & Seele
Christine van Impelen

Christine van Impelen

Hedwig Hemmerlein-Kohlmünzer

AUSBILDUNG CHRISTINE VAN IMPELEN
Systemischer Coach, NLP-Trainerin, NLP-Master, Coach für Stressmanagement- & Burnoutprophylaxe, EMDR-Coach, Sozial-Panorama-Consultant, zertifiziert in Trauma-Arbeit und EFT

AUSBILDUNG HEDWIG HEMMERLEIN-KOHLMÜNZER
ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Ernährungsberaterin, Kräuterpädagogin, Beraterin für Trennkost, Jenschura & Metabolic Balance, Kneipp Gesundheitstrainerin, Wellnessberaterin

KONTAKT
Christine van Impelen
Reinhold-Koeppelstr. 8
D-94034 Passau
Tel.: 0049 851 49 01 887
Maill: info@christine-van-impelen.de
Web: www.seelen-fasten.de

Fühlen Sie sich eingeladen zu einer besonderen Auszeit, dem „SEELEN-FASTEN" im BioLandgut Tiefleiten.
Wer fastet und seinem Körper etwas Gutes tut, sollte seine Seele nicht vergessen!

Sie möchten in Ihrem Leben etwas ändern...sowohl körperlich, als auch seelisch Loslassen ... alte Wunden heilen ... Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren ... und sich endlich frei fühlen?

„SEELEN-FASTEN" ist etwas Besonderes – eine Kombination aus Fasten und bewusstem Loslassen. Mit der vorzüglichen Küche im BioLandgut Tiefleiten werden Sie mit einer Basen-Fastenkur körperlich loslassen und mit professionellem Coaching Ihre Seele von allem befreien, was nicht mehr gut für Sie ist.

Christine van Impelen begleitet Sie einfühlsam auf Ihrem Weg. Es folgt ein innerer Prozess, der Entscheidendes in Ihrem Leben verändert – Sie spüren wieder innere Freiheit und gewinnen neue Lebensfreude. Eine besondere Meditation schließt jede Einheit ab. Es ist eine sehr effektive Methode, die bis in die Zellebene heilsam wirkt und Körper, Geist und Seele mit einbezieht.

Gönnen Sie sich Ihr „SEELEN-FASTEN" ... kommen Sie an diesen Tagen wieder bei sich selber an und erleben Sie eine Veränderung, die sich in Ihrem Inneren vollzieht.

Gönnen Sie sich Ihre Seelenfastenzeit:

- „SEELEN-FASTEN" in der Gruppe findet mehrmals im Jahr im BioLandgut Tiefleiten statt.
- „SEELEN-FASTEN für Sie ganz persönlich"

... ist jederzeit möglich.

Feedback einer Teilnehmerin:
„Liebe Christine, es ist an der Zeit, Dir nochmals von ganzem Herzen, DANKE zu sagen. Du hast mich gelehrt, dass Glücklichsein unser Geburtsrecht ist und ich die Entscheidung treffe, den Weg der Liebe zu gehen. Ich habe gelitten und an meinem Selbstwert gezweifelt und mich nach Anerkennung und Liebe gesehnt. Doch wie soll dies von Aussen kommen, wenn ich es mir selbst nicht geben kann? Du hast mir gezeigt wie ich eine Kursänderung und aus meiner Opferrolle herausfinde, meine Denkmuster und Glaubenssätze loslassen und heilen kann, meine Angst erkenne, innehalte und sie transformiere in Licht und Liebe. Dir verdanke ich, dass ich aus meinem Kokon heraus und zum Schmetterling geworden bin. Gott segne dich!"
Marianne

Erlebnisfasten, Nicole Kimmel

Erleben Sie mit viel Energie und einem Glücksgefühl ein paar unvergesslich schöne Tage und kommen Sie zum Fastenwandern in den Schwarzwald! Nutzen Sie diese Woche, um überflüssige Pfunde loszuwerden und Lebensfreude aufzutanken.

Erlebnisfasten hilft Ihnen dabei und macht die Fastenwoche zu Ihrem persönlichen Erlebnis. Spannende und lehrreiche Vorträge, erlebnisreiche Aktivitäten und eine ausgebildete Fastenleiterin begleiten Sie durch die Woche! Daneben bieten wir an allen Terminen herrliche Wanderungen zu den schönsten Plätzen des Schwarzwaldes an.

Freuen Sie sich auf:

- Unterstützung durch eine ausgebildete Fastenleiterin
- Ruhe, Entspannung, Freiraum
- Anreize und Anstöße für ein gesünderes Leben
- Die mitreißende Dynamik der Gruppe
- Die Inspiration des Schwarzwalds und der Stadt Freiburg
- Bewegung und Energie

Fastenangebot:

Es gibt viele Arten des Fastens. Wir bieten in allen Fastenwochen die zwei beliebtesten und einfachsten Methoden an, die für (fast) jedermann und -frau geeignet sind. Wählen Sie selbst, welche Methode Ihnen am meisten zusagt.

Fasten nach Buchinger

Dieses Fasten wird auch Fasten für Gesunde genannt. Hierbei wird vollständig auf feste Nahrung verzichtet, für den Körper ist dies die perfekte Entgiftung.

Basenfasten

Das Basenfasten ist die sanfte Art des Fastens. Hierbei darf noch gegessen werden, der Fokus liegt auf saisonalem Obst und Gemüse, was den Körper wunderbar entsäuert und den Säure-Basen-Haushalt reguliert.

AUSBILDUNG
Dipl. Betriebswirtin
Ärztlich geprüfte Fastenleiterin

KONTAKT
Erlebnisfasten Nicole Kimmel
Adresse: Am Fischrain 6, D-79837 St. Blasien
Tel.: 0049 177 543 956 3
Mail: info@erlebnisfasten.de
Web: www.erlebnisfasten.de

Dipl. Ernährungswissenschaftlerin Susanne Kirstein

Meine Fastenmethode ist wie ein Puzzle – im Zusammenspiel ein ganzheitliches Erlebnis!

Menschen auf dem Weg zu einem gesünderen Leben und besseren Körpergefühl zu begleiten, erfüllt mich mit Freude.

Meine ganzheitliche Fastenmethode ist wie ein Puzzle. Wenn alle Teile an ihrem Platz sind, entsteht ein ganzheitliches Wohlgefühl. Erst das Zusammenspiel aller Teile lässt Ihren Fastenwanderurlaub im Bayerischen Wald zu einem einzigartigen Erlebnis werden.

Wählen Sie Ihre Fastenart: Brühe- oder Suppenfasten.

»Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.«

SEBASTIAN KNEIPP

AUSBILDUNG
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Heilpraktikerin
Klassische Homöopathin
langjährige Erfahrung mit Fasten
und Fastenleitung
Dozentin und Buchautorin
Weiterbildung zur Beraterin Darmgesundheit,
Kursleiterin Meditation sowie
zur Wellnesstherapeutin
private Interessen: Kochen,
Reisen, Fotografieren, Wandern, Lesen
Meine Leidenschaft gilt der gesunden
und genussvollen Ernährung. Ich möchte
mein Wissen und meine Erfahrungen in
meinen Fastenseminaren weitergeben,
damit Sie während und auch nach dem Fasten
erleben, wie leicht und unkompliziert es ist,
gesund und genussvoll zu essen.

KONTAKT
Dipl. oec. troph. Susanne Kirstein
Fastenzentrum Kirstein
Adresse: Lazarettstraße 11, D-80636 München
Tel.: 0049 89 13 95 95 31
Mail: Susanne.Kirstein@fastenzentrumkirstein.de
Web: www.fastenzentrumkirstein.de

Foto: FomaA | Fotolia.com

Sigrid Magnus

Fasten bedeutet für mich ...

... zur Ruhe kommen, Loslassen – im Hier und Jetzt zu sein, sich auf sich selbst besinnen, seine eigenen Gefühle wieder wahrnehmen. Ein Verzicht – der gibt und gleichzeitig ein Gewinn ist …

Das Fasten nach Dr. Otto Buchinger, Basenfasten oder Rohfasten wie es heute immer mehr von Fachpublikationen empfohlen wird, ist natürliche Gesundheitsvorsorge und zählt zu den ältesten Naturheilverfahren. Fastenzeiten sind so alt wie die Menschheit selbst.

Für immer mehr Menschen ist es heute besonders wichtig, sich gelegentlich eine AUS-Zeit zu nehmen. Gönnen Sie sich daher eine jährliche Fastenkur. In dieser Zeit der freiwilligen Enthaltung von jeglicher festen und „digitalen" Nahrung lebt der Organismus von den eigenen Reserven, baut störenden Ballast ab und besinnt sich auf seine eigenen Bedürfnisse. Diese Kur für Körper, Geist und Seele bringt uns wieder ins Gleichgewicht.

Damit das Fasten für Sie zu einem angenehmen und positiven Erlebnis wird, bieten ich Ihnen, als ärztlich geprüfte Fastenleiterin, mit nun über 20 Jahren Fastenerfahrung, verantwortungsbewusste Beratung von Anfang an.

Neugierig? Ich lade Sie herzlichst in die verschiedensten Klöster ein, gehen Sie mit mir auf eine ganz besondere körperliche, geistige und seelische Reise … ich freue mich auf Sie!

BIOGRAPHIE/AUSBILDUNG

Fastenleiterin – ärztl. geprüft durch Dr. med. Helmut Lützner / **Basenfasten** / **Gesundheits- und Vitalstoffberater; Diplom – Wellnessmasseur;** Klangmassage nach P. Hess / **Meditationsleiterin** „Aktive Meditation" und **Nordic Walking Coach**
Fastenerfahrung u.a. in Klinik Dr. Otto Buchinger, Fastenwanderzentrale Kaiserslautern, **Fasten im Kloster** / **Mitglied der Ärztegesellschaft Heilfasten & Ernährung e.V.**
Jahrgang 1957

KONTAKT

Sigrid Magnus
Tel: 0049 341 480 88 90
Mail: sigrid.magnus@fama-aktiv.de

Ute Merk

Fasten und Entgiften als Weg

Wenn Sie …

- das Bedürfnis haben, körperlichen oder seelischen Ballast loszuwerden
- einen gesünderen Lebensstil anstreben
- den richtigen Weg oder Ihre neue Rolle im Leben suchen
- mehr zu Ihrem persönlichen Lebensthema erfahren wollen
- sich nach Ruhe und Stille, nach einer Auszeit sehnen
- oder sich selbst mal etwas Gutes tun wollen

... dann sind Sie bei mir richtig!

Erleben Sie eine intensive Woche, die nachhaltig wirkt: die Entlastung des Körpers bewirkt auch eine Entlastung auf geistiger und seelischer Ebene. Bei diesem Prozess des Loslassens auf allen Ebenen begleite und unterstütze ich Sie ganzheitlich – ergänzt von einem kleinen Team von qualifizierten und einfühlsamen Heilpraktikern, Therapeuten und Coaches. Unser Wissen und unsere Erfahrungen geben Ihnen die nötige Sicherheit und stärken Ihr Vertrauen, damit Sie sich in dieser Woche unbeschwert fallen lassen können.

Wählen Sie die Fastenart, die zu Ihnen passt: Fasten nach Buchinger, Basenfasten, ayurvedisches Heilfasten oder – im Kloster – Hildegardfasten.

Wenn Sie noch unentschlossen sind, welche Fastenart die passende für Sie ist, dann berate ich Sie gerne.

Genießen Sie Ihre Fastenwoche mit täglichen Wanderungen und Entspannung und erfreuen Sie sich an der traumhaften Natur des bayerischen Oberlandes.

AUSBILDUNG

Nach vielen Berufsjahren in der stressigen und schnelllebigen IT-Branche hatte ich das Bedürfnis nach einer sinngebenden und erfüllenden Tätigkeit. Heute lebe ich meine Berufung und bin als ärztlich gepr. Fastenleiterin, zertifizierte Meditationslehrerin und Wanderführerin ganz für meine Teilnehmer da.

KONTAKT

Fasten im Isarwinkel
Adresse: Ganterweg 38, D-83661 Lenggries
Tel.: 0049 8042 50 38 14
Mail: info@fasten-isarwinkel.de
Web: www.fasten-isarwinkel.de

Rena Schölzhorn

»Wir haben nur eins im Sinn: Ihr Wohlbefinden«

Fasten bedeutet für mich:
NEUE KRÄFTE SAMMELN ++ AUFTANKEN ++ ABNEHMEN ++ LEBENSFREUDE TANKEN ++ ENTSPANNEN ++ AKTIVER LEBEN ++ ZU SICH SELBST FINDEN

»Fastenwandern über den Dächern von Marbella«

Entdecken Sie die Faszination Fasten.
Fasten reinigt Körper, Geist und Seele und weckt ungeahnte Energien in Ihnen. Erleben Sie eine Zeit, in der Sie sich ganz auf sich selbst konzentrieren. Sie werden mehr und mehr ein natürliches Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele spüren. Diese Harmonie wird Ihnen nicht nur mehr Selbstakzeptanz, sondern auch mehr Lebensfreude und Gesundheit bringen.

AUSBILDUNG
zertifizierte Fastenbegleiterin, Coach

KONTAKT
Rena Schölzhorn
Adresse: Tengstraße 27, D-80798 München
Tel.: 0049 172 865 1963
Mail: rena@stepbystepfasten.de
Web: www.stepbystepfasten.de

»TIMEOUT statt BURNOUT«

Viola-Fasten, Dipl.-Biologin Aloisia Schönke

„Durch Fasten hat sich …
mein Leben positiv verändert. Heute fühle ich mich durch die Fastenzeiten gesünder und schlanker als je zuvor. Ich schätze diese klärenden und entspannenden Auszeiten vom Alltag. (Aloisia Schönke)

Während einer Fastenwoche bekommt man einen anderen Blick auf das eigene Leben. Nach dem Fasten weiß man wieder, was wichtig ist im Leben. Und man isst achtsamer, langsamer und gesünder.

Da ich so begeistert vom Fasten bin, begleite ich seit über 14 Jahre Fastende bei Ihrer Fastenauszeit. Über 2000 Teilnehmer habe ich schon durch diese wohltuende Zeit des Verzichts begleitet.

Erleben auch Sie, wie energiegeladen und glücklich man sich fühlen kann und starten Sie nach dem Fasten in ein gesünderes und harmonischeres Leben.

Gönnen Sie sich eine ganz besondere Woche.

Freuen Sie sich auf:
- Eine Fastenwoche nach Buchinger begleitet von einer erfahrenen und liebevollen Fastenleiterin
- Erleben Sie wunderbare Naturwanderungen im Schwarzwald, Altmühltal, Jagsttal, Rügen und im Hunsrück
- Lernen Sie die Natur, vor allem leckere und gesunde Wildkräuter und Vogelstimmen, kennen
- Lernen Sie während Ihrer Fastenwoche die wohltuende Wirkung von Yoga, Meditation und Stille kennen
- Erfahren Sie das Getragen sein und den Rückhalt in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter
- Nehmen Sie durch Vorträge und Gespräche Impulse für ein gesünderes Leben mit
- Kommen Sie durch Lachyoga mal so richtig herzhaft zum Lachen
- Erfahren Sie während eines schamanischen Heilrituals die berührende und stärkende Verbundenheit mit allen Lebewesen und der Natur. Bekommen Sie durch dieses Erlebnis Vertrauen zu und in sich selbst.
- Übernachten Sie in schönen Hotels oder in Klöstern meist mit Schwimmbad und Sauna
- Geniessen Sie täglich frisch gepresste leckere Säfte und frisch zubereitete feine Gemüsebrühe, eine große Bio-Teeauswahl, Zitronenschnitze, Honig, stilles Mineralwasser, Heilerde
- Zusätzlich zum Buchinger Fasten können Sie auch noch das mildere Bio-Früchtefasten wählen.

AUSBILDUNG
Dipl.-Biologin (Schwerpunkt Botanik), Fasten-Wanderleiterin, Wanderführerin (Schwarzwald-Guide), Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Lachyogaleiterin, Schamanin.

KONTAKT
Viola-Fasten, Aloisia Schönke
Adresse: Murgtalstr. 168, D-72250 Freudenstadt
Tel.: 0049 7441 866730
Mail: info@viola-fasten.de
Web: www.viola-fasten.de

Heike Schubert

Tilo Lars Schubert

Fasten + GesundSein
Rügen – Darß – Warnemünde
Nordsee – Müritz

Fühlen sie sich eingeladen, die Vielfalt des Fastens kennenzulernen. Tauchen sie mit uns ein in die eigene Erfahrungswelt und spüren sie, wie ihre Sinne feiner, ihr Bewusstsein weiter, ihr Körpergefühl leichter und ihre Glieder beweglicher werden. Erfahren sie, wie sich ihr Körperbewusstsein entwickelt und nutzen sie die Reinigungs- und Klärungsprozesse um den schöpferischen Jungbrunnen zu aktivieren. Unser Fastenprogramm ist ganzheitlich ausgerichtet und gibt Impulse sowie alltagstaugliche Anregungen für ein eigenverantwortliches, vitales und gesundes Leben.

»Der Körper ist die Harfe unserer Seele«

KHALIL GIBRAN

Fasten nach Dr. Buchinger an der Nordsee im Bio Hotel Miramar

Fastenwochen im Hotel Badehaus Goor auf Rügen

Unsere Fastenkurse

- Klassisches Fasten nach Dr. Buchinger
- Fasten nach Dr. Buchinger & Seelenarbeit
- Basenfasten mit Kochkurs
- Basenfasten für Genießer
- Veganes Fasten – Einführung in die Rohkostküche

Unsere Zusatzangebote für die Fastenwoche

- Dünndarmreinigung
- Systemisches Malen

Hotels

Unsere Gesundheits – und Bio Hotels haben wir sorgfältig ausgesucht. Alle Hotels verfügen über ein Wellnessbereich mit Anwendungen & Sauna

Fastenwoche mit

- tägl. Fastenwandern & Radtouren
- tägl. Yoga & Bewegungsmeditation
- Lesungen & Vorträge
- speziell angepasstes Entgiftungsprogramm mit Heilerden, Zeolith, Cassia Fistula, Schüsslersalzen & Eichelwasser u. a.
- tägl. Leberwickel
- Gefiltertes Wasser – 12µS
- Bio Fastenverpflegung Partner – Demeter & Bioland
- Autogenes Training
- Katathymes Bilderleben

INFORMATIONEN & ANMELDUNG
SINNBILD
Zentrum für gesunde Lebensgestaltung,
Ganzheitliches Gesundheitsmanagement
Adresse: Schlossweg 1, D-17168 Lelkendorf
Tel.: 0049 39956 29 581, Mobil: 0049 1512 20 29 581
Mail: info@fasten-gesundsein.de, Web: www.fasten-gesundsein.de

**Wählen Sie aus 33 Fastenwochen,
Ihre persönliche Fastenzeit**

Petra Stüning

ERLEBNISFASTEN bedeutet für mich ...

Erlebnis – Erfahrung – Erneuerung – und immer wieder ... Staunen! Fasten – der Weg zum WENIGER IST MEHR, zum POSITIVEN VERZICHT! Das Erleben, wie gut sich der Körper ohne feste Nahrung fühlt: ENTSPEICHERN statt EINSPEICHERN!

Es geht um viel mehr, als „nur" ein paar Kilos zu verlieren! Ich möchte Ihnen das ERLEBNIS FASTEN nahebringen mit viel Freude, Fachwissen und immer in Verbindung mit dem ERLEBNIS wunderschöner NATUR und LANDSCHAFT, die wir mit achtsamen Schritten erwandern. Auf diese Weise erfahren Sie Ihren Körper, Ihre Seele und alle Ihre Sinne ganz neu in einem ganzheitlichen ERLEBNIS! Geniessen Sie das ERLEBNIS FASTEN mit einer FastenWander-Woche während der Wintermonate bei Sonne auf den Kanaren oder im Sommer im landschaftlich schönen Hunsrück zwischen Mosel und Rhein. Großen Wert lege ich dabei auf kleine Gruppen von max. 8 Gästen und besondere, individuelle Unterbringung.

Ich freue mich auf Sie :-)

»Weg von Reizüberflutung und Überfluss – hin zum BewusstSein!«

BIOGRAPHIE/AUSBILDUNG

Nach vielen stressigen Jahren als selbständige Werbefotografin gab es für mich 2014 ein Jahr der Neu-Orientierung, zu Fuß auf 900km Jakobsweg, mit vielen Fragen und auch Antworten! Ich absolvierte 2015 die Ausbildung zur ärztl. gepr. Fastenleiterin bei der DFA, danach die Ausbildung zum Ernährungstrainer beim UGB und nahm an zahlreichen Yoga- Lehrgängen teil. 2016 entschloss ich mich mich wieder zur Selbständigkeit, um mit viel Freude meine 3 Leidenschaften Fasten, Ernährung und Wandern in kleinen individuellen Gruppen an meine Gäste weiterzugeben :-)

KONTAKT

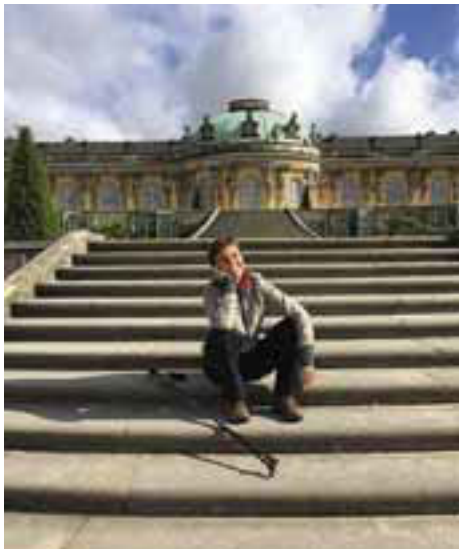
Petra Stüning ERLEBNISFASTEN
Adresse: Gartenweg 6
D-55469 Klosterkumbd
Tel: 0049 6761 12 09 757
Mail: mail@petra-stuening.de
Web: www.erlebnisfasten-stuening.de

alle Fotos © Petra Stüning

Beate Vollerthun

Ich liebe meine Arbeit und freue mich, mit Ihnen als Gleichgesinnte ein Stück Lebenszeit zu verbringen. Mit Herz, Verstand und inzwischen reichlicher Erfahrung begleite ich Sie auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit und Bewegung für Körper und Geist – in einen gesunden Alltag hinein.

Der Yogaweg mit seinen vielen Facetten unterstützt mich und das gebe ich mit großer Freude und Dankbarkeit sehr gerne weiter. Hatha-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene, sowie viel Zeit an frischer Luft sind fester Bestandteil meiner Kurse.



Fasten – Wandern – Yoga
- Potsdam und seine Parklandschaften
- Ostsee Halbinsel Darß Prerow
- polnische Ostsee

Fasten und Yoga
- Waldviertel, Kloster Pernegg im Sommer

Basen-Fasten mit Wandern und Yoga
- Potsdam und seine Parklandschaften
- Kloster Pernegg im Sommer
- Andalusien Casa El Morisco im Herbst

Alle Termine, Preise und viele Infos stehen auf: www.Gaensewein.com
Einfach bei mir anrufen oder mailen, um noch nähere Infos zu bekommen.

BIOGRAPHIE/AUSBILDUNG

Potsdam als Heimatstadt, 1965 geboren, in einem Garten voller Apfelbäume aufgewachsen, Gärtnerin, Kommunikationswirtin, Trainerin für Prävention und Rehabilitation, ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin, seit über 18 Jahren Fastenkurs-Leiterin

KONTAKT

Beate Vollerthun
Adresse: Schräger Weg 32, D-14469 Potsdam
Mobil: 0049173 999 76 12
Tel.: 0049 331 600 370 47
Mail: beate@gaensewein.com
Web: www.gaensewein.com

Sylke Weigl-Bengsch

Fasten bedeutet für mich …

AUFFÜLLEN mit neuer Energie, Glück und Vitalität … Zur Ruhe kommen, Kopf und Seele erfrischen und in einen gesünderen Alltag finden.

Für mich ist Fasten und ein wohltuendes, frisches und leichtes Ambiente – gerne am Meer – von großer Bedeutung.

Mit dem Fasten verbinde ich persönlich eine großartige Zeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, sich zu entlasten, zur Ruhe zu kommen, aber auch, sich in angenehmer Atmosphäre wieder zu „stärken" – Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen und die Power im ganzen Körper zu spüren.

In meinen Fasten/Detoxwochen möchte ich Sie hierbei fachkundig und mit ganz viel Augenmerk begleiten – Bewegung/ Entspannung und viele Infos zum Thema gute Ernährung für die „Zeit danach" sind wichtige Bestandteile in Ihrer, von mir geleiteten, AUSZEIT.

Anschließend freue ich mich, wenn auch Sie in einen deutlich gesünderen und energiegeladeneren Alltag starten und Fasten als Teil eines modernen Lebensstils betrachten…

Ich freue mich auf Sie!

Erlebe Dich fit, vital und glücklich mit Fasten/ Detoxwochen am Meer by Fastenliebe.de … Power your life

BIOGRAPHIE

Schon früh lag meine Leidenschaft in verschiedenen Gesundheitsthemen und einem gesunden Lebensstil, nun habe ich nach schönen, beruflichen „Umwegen" vor einigen Jahren meine Berufung gefunden und bin mit ganz viel Enthusiasmus nun als Trainerin/Coach und Seminarleitung im Bereich
Fasten/Detox – Ernährung – Bewegung – Entspannung tätig, wo mir besonders meine Fastenwochen am Meer, als ärztlich geprüfte Fastenleiterin, eine Herzensangelegenheit sind.

AUSBILDUNG

Fasten/Ernährung/Gesundheit
- Fastenleiterin (ärztlich geprüft/AGL) für ganzheitliche Methodik
- Fastenleiterin Basenfasten (AGL)
- ganzheitliche Ernährungsberaterin
- Gewichtscoach für Gruppen und Einzelcoaching (AGL)
- mylowcarb Coach
- Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
- Fachberaterin für Darmgesundheit

Bewegung
- Nordic Walking Instructor/ Basic und Fortgeschrittene (Nordic fit Academy)
- Faszien-YOGA Trainerin
- Smovey-Coach

Entspannung
- Entspannungstrainerin mit Kursleitung PMR u. Autogenes Training
- Reiki Meistergrad

KONTAKT

Sylke Weigl-Bengsch
Adresse: Ulitzhörn 6, D-25541 Brunsbüttel
Tel.: 0049 170 8500562
Mail: info@fastenliebe.de
Web: www.fastenliebe.de

Park Hotel Reserve Marlena****s

Das Wohlfühl- und Wellnesshotel

Eingebettet in die sonnenverwöhnte Landschaft oberhalb der historischen Kurstadt Meran liegt das Hotel Marlena ****s in herrlicher Panoramalage in Marling. Umgeben von einer einzigartigen Gartenanlage mit über 100 verschiedenen Pflanzen, ist das Hotel der ideale Ausgangspunkt zahlreicher Wanderungen und Ausflüge in die vielfältige Natur- und Kulturlandschaft Südtirols.

Das Golfhotel ist der ideale Treffpunkt für Golfspieler, Wellness Urlauber, Wanderfreunde, Kunstliebhaber und Aktivurlauber. Zum Haus gehören 2 Panorama Rotsandtennisplätze inkl. Tennisschule mit geprüften PTR Tennislehrer. Das künstlerisch gestaltete Freibad und das Hallenbad laden dazu ein, entspannt seine Bahnen zu ziehen. Und nach einem aktiven Tag können Sie sich in unserer Beautywelt verwöhnen lassen, in der Wellnessanlage entspannen oder den Abend bei einem guten Glas Wein aus unserem Weinkeller auf unserer Panoramaterrasse ausklingen lassen.

Im Wellnesshotel Marlena erwartet die Gäste ein stilvolles und architektonisch wertvolles Ambiente, das mit Fachkenntnis und viel Liebe zum Detail über die Jahre hinweg geschaffen wurde. Die Zimmer des Hotel Marlena sind gemütlich, großzügig und sonnig. In ihrem Design und ihrer Einrichtung sind sie allesamt Unikate mit eigenem Charme. Besonders die neu errichtete Villa, die das Ensemble des Hotel Marlena harmonisch ergänzt, glänzt durch seine exklusiven Zimmer und einer Dachterrasse mit einem 360°-Panoramablick über die umliegende Meraner Bergwelt.

IM ÜBERBLICK

Aktivurlauber und Wellnessfreunde finden im Hotel Marlena in Marling bei Meran optimale Voraussetzungen für einen exklusiven Genuss-Urlaub.

AUSSTATTUNG

Alle Zimmer des Hotels sind in ihrem Design und ihrer Einrichtung Unikate mit ganz eigenem Flair. Das Hotel Marlena ist ein modernes 4 Sterne s-Hotel in großartiger Panoramalage, das im Einklang mit der architektonischen Tradition großen Wert auf Innovation, Stil und eine kunstvolle Einrichtung legt.

Das Hotel bietet seinen Gästen individuell ausgestattete, große und komfortable Zimmer. Die Zimmer unterteilen sie sich in die Kategorien Superior, Komfort und Elegance. Daneben gibt es noch die Zimmer der Gartenebene und der neuen „Villa"

PREISE

basenfasten – die wacker-methode® im Marlena
inklusive 3 x täglich basenfasten-Verpflegung
und wohltuenden Wellness-Anwendungen
7 Tage ab € 1.209,– im Elegance West Zimmer
14 Tage ab € 2.098,– im Elegance West Zimmer

Auf Wunsch bieten wir für € 80,00 ärztliche Erst- und Abschlussvisiten durch unseren Fastenarzt Herrn Dr. med. von Sontagh Peter.

Fastenwochen nach der Buchinger Methode
im Hotel Marlena
inklusive Ärztliche Erst- und Abschlussvisite,
Fastenverpflegung
und wohltuenden Wellness-Anwendungen
7 Tage ab € 1.311,– im Elegance West Zimmer
14 Tage ab € 2.200,– im Elegance West Zimmer

KONTAKT

Park Hotel Reserve Marlena****s
Adresse: Nörderstraße 6,
I-39020 Marling bei Meran – Südtirol
Tel.: 0039 0473 222266
0039 3346031203
Mail: info@marlena.it
Web: www.marlena.it

SÜDTIROL

Engel Gourmet & Spa

In den Bergen liegt die Kraft
Ayurveda Dolomites© – ein heilsamer Weg

Die traditionelle indische Heilkunst trifft auf die Kraft der Dolomiten Riesen.

Die Berge Atmen, Innehalten, einen neuen Weg des Lebens gehen.

Zu Sich selbst finden – und bei sich bleiben um alles loszulassen was nicht mehr stimmig ist.

Jeder Urlaubstag baut auf das innere Wohlbefinden auf, lässt uns den Tag als solchen bewusst Leben und Erleben mit einem Gefühl von Kraft und Harmonie.

Ein Zulassen und Loslassen zugleich, um etwas in unserem Leben zu verändern oder gar neu zu schaffen.

Wir leben bewusst immer mit dem Fokus auf das Positive, die Ausgeglichenheit wird zu unserem Lebensbegleiter.

Mit Yoga, ayurvedischen Behandlungen und Ritualen, sowie einer ausgewogenen Ernährung bestehend aus einheimischen Kräutern, Heilkräuter sowie ayurvedischen Gewürzen, investieren wir täglich in unsere Gesundheit.

So etwas fasziniert sogar einen Sternekoch und lässt ihn kreativer denn je werden.

Ein ganzheitliches Konzept also, abgestimmt auf die Individualität eines jeden Einzelnen macht Ayurveda Dolomites so erfolgreich.

Der Weg zu Ihrer neuen Lebenskraft!

PREISE
Pauschale ab: € 1.061,– pro Person (4 Tage Ayurveda Detox mit 3 Behandlungstagen Übernachtung im Luxus-doppelzimmer und Ayurvedischer Voll Verpflegung)

KONTAKT
Engel Dolomites Ayurveda
Dolomiten Südtirol IT
Tel.: 0039 0471 61 31 31
Mail: booking@hotel-engel.com
Web: www.hotel-engel.com

Mag. Paula Maria Holzer

Fasten und Wandern im UNESCO Weltnaturerbe der Dolomiten (meine Heimat), in der Toskana, am Gardasee, in verschiedenen Klöstern und auf Pilgerwegen, an der Amalfiküste, auf der Insel Amrum, auf Elba und an verschiedenen immer neuen ganz besonderen Orten

Im Fasten zur Ruhe kommen, ausatmen, eigene Grenzen erfahren und überwinden, zur eigenen Mitte finden, sind prägende Erfahrungen. Dabei wandernd und pilgernd unterwegs zu sein, ist eine innere und äußere Reise zu den eigenen Lebensquellen. Im Fasten werden wir Einfachheit und Natürlichkeit als Kraftquell erfahren. Auf stillen Wegen in besonders schönen Landschaften, lassen wir die äußeren Wege nach innen wirken. Im Lachen und weinen Gemeinschaft erfahren, im Vertrauen auf die eigene innere Stimme Wesentliches erspüren, prägen meine Angebote. Wir geben den innersten Bedürfnissen Raum und Zeit, um sich entfalten und klar werden zu können, dem Lebensquell auf der Spur.

»Ich lebe was ich tue und ich tue, was ich bin – jeden Tag ein bisschen mehr.«

BIOGRAPHIE
Immer schon war ich in den Bergen unterwegs, die Dolomiten sind mir Heimat. Gesundheit auf allen Ebenen ist meine Leidenschaft:
Als **Religionspädagogin** lebe ich Mystik und spirituelle Tiefe. Wer bin ich? Woher komme ich, wohin gehe ich? Die Frage nach dem Sinn des Lebens drängte immer schon als Sehnsucht nach Antworten in mir.
Als **Wanderführerin** sind mir stille Wege vertraut, die Natur ist mein Kraftquell, die Einfachheit mein Lebensmotto. Steine, die erzählen, Sonne, die wärmt, singende Sterne, tröstendes Wasser, klärender Sturm, lassen außer's Gleichgewicht geratenes Leben wieder in Balance schwingen.
Als **Fastengruppenleiterin** schätze ich ich die wohltuende, heilende Kraft des bewussten Verzichtens: Leer werden, mutig sich selber spüren, Klarheit entstehen lassen. Denn im Fastenwandern wird das Gehen zur Meditation, zum Gebet. Singen, lachen, weinen, schweigen, in Gesprächen Gemeinsamkeit erleben, sind die Triebfedern meiner Begeisterung fürs Fastenwandern an besonders starken und schönen Orten.

KONTAKT
Mag. Paula Maria Holzer
Adresse: Pichlweg 2a, I-39030 Olang/Südtirol
Tel.: 0039 380 533 7236
Mail: holzer.paula@gmail.com
Web: www.paula-holzer.de

Gesundheitshotel Klosterberg****

DER *ANDERE* URLAUB

Fasten und Wandern im Waldviertel
Fasten als Auszeit, in der wir uns bewusst wahrnehmen und uns Zeit gönnen, kann helfen, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen, Energie zu tanken und neue Kraft zu schöpfen. Fasten in unserem Haus bedeutet Abstand vom Alltag, sich reinigen, Ballast abwerfen und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen.
Gesundheitsvorsorge – Fasten stellt einen starken Impuls für eine Veränderung der Lebensweise mit positivem, gesundheitlichen Effekt dar. Mit neu erworbener Motivation und Kraft können schlechte Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten abgelegt werden. Zivilisationskrankheiten kann so vorgebeugt werden.
Als positiver Nebeneffekt kann der durch das Fasten erzielte **Gewichtsverlust** betrachtet werden.

Wir bieten **Tee-Saft-Fasten** und als sanftere Alternative **Obst-Gemüse-Fasten** an.
Zusätzlich findet ein umfangreiches Bewegungs-, Entspannungs- und Informationsprogramm unter professioneller Anleitung mit individueller Teilnahme statt.
Außerdem werden verschiedene Zusatzprogramme wie Yoga, Golf oder Qi Gong sowie Massagen, Kosmetik und diverse Wohlfühl- und Verwöhn-Pakete angeboten.

PREISE
10-Tagesfastenpaket zu fixen Terminen: ab € 923,– pro Person

KONTAKT
Gesundheitshotel Klosterberg****
Adresse: Am Berg 170
A-3921 Langschlag
Tel.: 0043 2814 82 76
Mail: info@klosterberg.at
Web: www.klosterberg.at

Curhaus Bad Mühllacken

Fasten,
bewusste Ernährung,
Entgiften & Entschlacken
im Sinne der Traditionellen
Europäischen Medizin

Nahrung für meine Seele – ein Aufenthalt im familiären Curhaus am Eingang ins wildromantische Naturschutzgebiet Pesenbachtal, reich an Kraftorten und alten Kultplätzen, spricht alle Sinne an.

Die einzigartige Kombination der Fasten- und Entgiftungswochen mit archetypischen Anwendungen und Massagen, altem Kräuterwissen und wohltuenden Düften ermöglicht eine höchst individuelle Betreuung. Heilsames Quellwasser aus der Brunoquelle unterstützt den Entgiftungsprozess zusätzlich.

Der reine Luxus: Detox auf Europäisch-Gäste erfahren dank des exklusiven Vier-Stufen-Programms gezielte individuelle Reinigungsimpulse. „Reflexologie“ und Ölmassage, Meditationen, Zeiten der Stille u.v.m. entgiften Körper, Geist und Seele. Kennenlern-TIPP: Detox Wohlfühltage zum Entschlacken & Entgiften ab € 279,–.

NEU & EXTRA FÜR SIE:
- „Leichter Leben-Coach“: Ihre Online-Betreuung zu Hause
- 1 Buch: Fasten für ein neues Lebensgefühl

IM ÜBERBLICK
Basenfasten, Suppenfasten, Fasten nach der Typenlehre, Hildegardfasten, Vollfasten nach Buchinger/Lützner, Detox-Ernährung, Bauch gut-Essen, vegane Fastenkost – Unsere kompetenten FastenbegleiterInnen sind während einer geführten Fastenwoche täglich 24 Stunden für Sie da.

AUSSTATTUNG
50 Ein- und Doppelbettzimmer in ruhiger Atmosphäre. Gemütlicher Therapiebereich, Hallenbad und Sauna, Kräutergarten der Traditionellen Europäischen Medizin, heilsames Quellwasser am Tisch, Klosterladen, Kochstudio u.v.m.

PREISE
6 Tage Fasten ab € 739,–
Inkl. Arztgespräch, Begleitung
und Anwendungen aus der
Traditionellen Europäischen Medizin

KONTAKT
Curhaus der Marienschwestern
Adresse: Bad Mühllacken 55, A-4101 Feldkirchen/Donau,
Tel.: 0043 7233 72 15
Mail: badmuehllacken@marienschwestern.at
Web: www.tem-zentrum.at

Gesundheitshotel Miraverde****

NEU: Check your life® – das Gesundheits- und Vorsorgeprogramm

Gesundheitskompetenz und aktive Vorsorge ist das Credo des Miraverde****, inmitten einer 35 ha großen Parkoase. „Natur-Heilfasten mit Fastencoach" ist einer der vier Schwerpunkte - kombiniert mit herrlichen Urlaubstagen einfach perfekt für eine Regeneration von innen.

Schalten Sie einen Gang zurück und begeben Sie sich in die professionellen Hände unserer Fasten-Coaches, die Sie während Ihrer Natur-Heilfastenwoche begleiten.

Genießen Sie das bewusste „Nichtstun" mit viel Aktivität an der frischen Luft, meditativen Übungen und sanfter Bewegung. Nebenbei sollen entspannende Therapien beim Entschlacken helfen. Informative Referate und Tipps unserer Experten, sowie ein medizinischer Vortrag des Kurarztes runden das Angebot perfekt ab.

Ergänzend bieten wir eine Vielzahl an Wohlfühlbehandlungen, aber auch Anwendungen mit Bad Halls „Jungbrunnen" – der Jodsole, die antioxidativ und stressabbauend wirkt.

Hotel Miraverde: © OÖ. Tourismus/Bildstadt

IM ÜBERBLICK

Naturheilfasten nach Buchinger/Lützner oder Basenfasten, begleitet von einem kompetenten und einfühlsamen Team aus geprüften Fastencoaches, Therapeuten, Sport- und Ernährungswissenschaftern sowie Ärzten. Entlastungs- und Aufbautage sind auch direkt im Hotel gerne möglich. Ruhe und Natur PUR in der 35 ha großen Parkanlage – einem wahren Kraftplatz der Natur.

AUSSTATTUNG

70 Classic und Superior Zimmer sowie Suiten laden ein, sich wie zu Hause zu fühlen. Im großzügigen Vital- & Beauty SPA haben Sie die Wahl zwischen unterschiedlichen Saunen, einem Thermalhallenbad, einer Relax-Oase und einer großen Auswahl an Wohlfühl- und Gesundheitsbehandlungen. Tägliche Eintritte in die Therme Mediterrana & Saunawelt Relaxium GRATIS (5 Gehminuten entfernt)

PREISE

Naturheilfasten 8 Tage ab € 944,– pro Person
Fasten für Geübte 8 Tage ab € 969,– pro Person
Naturheilfasten 12 Tage (inkl. 2 Entlastungs- und 2 Aufbautagen) ab € 1.464,– pro Person

ZUBUCHBARE MODULE

3-Kompartiment (BIA) und RMR (Fitmate) Messung
Gesunder Darm – Darmpflege
Wildkräuterküche
Sprossen & Keimlinge
Der Wert der Zeit
Mentale Fitness & ZEN Shiatsu
Meditation, Yoga, Resilienz
Begegnung für Leib & Seele (Stift Kremsmünster)

KONTAKT

Gesundheitshotel Miraverde****
Adresse: Parkstraße 4, A-4540 Bad Hall
Tel.: 0043 7258 799 6600
Fax: 0043 7258 799 6000
Mail: miraverde@eurothermen.at
EurothermenResort Bad Hall GmbH & CO KG
Kurpromenade 1, Bad Hall
Web: www.eurothermen.at

Johannesbad Hotel St. Georg****

Der Spezialist für Heilfasten nach Dr. F.X. Mayr und basenfasten nach der wacker-methode®

Die herzliche Gastfreundschaft im schönen Landhausambiente hat im Hotel St. Georg in Bad Hofgastein Tradition. Genießen Sie diese warme und behagliche Atmosphäre. In den Zimmern und Suiten sollen Sie sich vom ersten Augenblick an wohl fühlen. Wahre Kostbarkeiten aus der alpenländischen Umgebung, viel Holz und aufeinander abgestimmte Stoffe in freundlichen Farben strahlen Behaglichkeit aus. Je nach Lage verfügen viele Zimmer und Suiten über einen Balkon, einer Terrasse oder Garten. Die traumhafte Aussicht auf die Gasteiner Berge gehört zur Ausstattung dazu und macht Lust, das Gasteinertal zu erkunden. Genießen, entspannen und erleben Sie einen Ort, an dem viele zu Recht aus Tradition Urlaub machen.

Wellness pur mit dem echten Gasteiner Thermalwasser und Gourmet-Genuss werden hier ganz groß geschrieben. Als Diplom-Diätkoch versteht sich Küchenchef Wolfgang Hartl auf Spezialdiäten, Aufbaudiäten oder die vegetarische Küche. Ob Sie sich für einen Gourmet-Aufenthalt, die basenfastenwoche nach der wacker-methode® oder eine Heilfastenkur nach Dr. F.X. Mayr, mit ärztlicher Betreuung, entscheiden – der Genuss spielt hier immer eine besondere Rolle.

Als Spezialist für Dr. F. X. Mayr-Heilfasten ist das Haus weit über die Grenzen des Salzburger Landes hinaus bekannt. Auch basenfasten nach der wacker-methode® führt hier Gesundheitsbewusste an ihr Ziel. Eine Kombination mit dem weltweit einzigartigen Gasteiner Heilstollen ist ebenfalls empfehlenswert.

Zudem sorgt im Gasteinertal das umfangreiche Aktiv- und Sportprogramm zu jeder

Jahreszeit für ausreichend Bewegung, die garantiert Freude macht. Der Wohlfühlfaktor ist enorm: das Auto kann auf seinem Platz verweilen, während die Gäste ihre Touren direkt vom Hotel aus starten.

Wo grüne Almen bis in den Herbst hinein zum Wandern einladen, lockt im Winter die weiße Pracht die Skifahrer ins Tal. Der Nationalpark Hohe Tauern ist eine wahre Fundgrube für Liebhaber der Alpenwelt! Mit dem Fahrrad geht es auf familienfreundlichen Routen oder Sie wagen sich mit dem Mountain-Bike auf die herausfordernden Bike-Strecken über Stock und Stein! Für Golf-Freunde bieten die zahlreichen Golfplätze in und um Gastein die Möglichkeit, ihr Handicap zu verbessern. Wir sind jetzt Golfpartner-Hotel, somit bekommen unsere Gäste 25% Ermäßigung auf die Greenfees beim Golfplatz Gastein (18 Loch).

AUSSTATTUNG

52 Zimmer & Suiten

PREISE

- Basenfasten-Woche ab € 961,–
- Basenfasten-Schnuppertage (4Nächte) ab € 459,–
- Heilfastenkur (F.X. Mayr) ab € 1.012,–
- Heilstollenwoche ab € 782,–

KONTAKT

Johannesbad Hotel St. Georg****
Adresse: Dr. Zimmermannstrasse 7,
A-5630 Bad Hofgastein
Tel.: 0043 6432 61 00
Fax: 0043 6432 6100 61
Mail: info.stgeorg@johannesbad.com
Web: www.stgeorg.com

Q! Resort Health & Spa Kitzbühel

Genussvolle Basenfasten-Wochen im Q! Resort Kitzbühel
Ganzjährig Fasten, Wohlfühlen und entschlacken

Das Q! Resort Health & Spa Kitzbühel (www.qresort.at) bietet seinen Gästen und Fasten-Interessierten ein besonderes und individuelles Fastenerlebnis an. Beim Basenfasten handelt es sich um eine milde, allerdings effektive Entsäuerungs-, Entlastungs- und Entgiftungskur für den Körper und damit für das eigene Wohlbefinden. Es wird für einen Zeitraum bewusst auf tierische Produkte sowie auf Weißmehl, Kaffee und Alkohol verzichtet, um stattdessen dreimal täglich Obst, Gemüse, Salat, Keimlinge, Samen wie Sonnenblumenkerne sowie vollwertiges Getreide mit frischen Kräutern und hochwertigen kaltgepressten Ölen, bewusst zu genießen. Mindestens drei Liter Wasser und Tee werden täglich getrunken, um die Entschlackung zu fördern. Ein Hungergefühl kommt so nicht auf. Die Vegane Detox-Kur ist hundertprozentig basenbildend und führt schon nach wenigen Tagen zu sichtbaren und spürbaren Veränderungen: Müdigkeit und Antriebsschwäche weichen und machen Platz für Lebendigkeit und mehr Energie. Die häufigsten Allergene wie Kuhmilch, Weizen, Roggen und Zucker fallen weg und ein neues Körperbewusstsein stellt sich ein.

Neben der zertifizierten Fastenbegleitung, bekommen die Gäste während ihres Aufenthalts wertvolle und wohltuende Impulse, für eine gesunde und wohlschmeckende basische Ernährung. Begleitend dazu wirken basische Spa-Behandlungen sowie die Zugabe von Schüßlersalzen, für eine verbesserte Aufnahme und Verteilung der Vitalstoffe. Yoga, Pilates, Nordic Walking und Aquagymnastik im Natur-Badeteich des Resorts sowie Spaziergänge an der frischen Kitzbüheler Bergluft sorgen für Entspannung und aktivieren den Entgiftungsprozess. „Es ist mir unheimlich wichtig, dass unsere Gäste sich bewusst auf das Fastenerlebnis Basenfasten einlassen, den stressigen Alltag zu Hause lassen und abschalten, um zu regenerieren und die eigenen Batterien wieder aufzuladen“, sagt Bibiana Loock, Hotelchefin des Q! Resorts Kitzbühel. „Die Basenfasten-Wochen sind bei uns im Q! Resort ganzjährig zu buchen und eignen sich besonders um seinen Körper etwas Gutes zu tun“, ergänzt Bibiana Loock.

So sieht ein idealer Basenfastentag aus:

- **Frühstück** Basisches Müsli, basisches Porridge, Obstsalat oder eine klare Gemüsebrühe
- **Mittagessen** Bunter Rohkostsalat der Saison oder eine Gemüsesuppe (z. B. Minestrone) und ein Gemüsegericht der Saison (z. B. Zucchinipuffer an Auberginenkaviar)
- **Abendessen** Gemüsesuppe (z. B. Petersilienwurzelcremesuppe) und Gemüse der Saison (z. B. Mangoldröllchen mit Kartoffel-Kräutercreme)

Bei uns buchen Sie Ihr ganz individuelles Fastenerlebnis!

IM ÜBERBLICK
Das Q! Resort liegt an der wunderschönen Uferpromenade unweit des Zentrums von Kitzbühel und bietet ein Restaurant, einen großen Wellnessbereich sowie großzügige Outdoor-Bereiche. WLAN ist in den öffentlichen Bereichen kostenlos verfügbar.

AUSSTATTUNG
Die Einrichtung der Zimmer ist geprägt von einem klaren, schnörkellosen Design. Hier vereint sich ein lifestyle-orientiert Alpenstil mit viel Liebe zum Detail und natürlichen Materialien aus der Region.

PREISE
8 Tage Basenfasten ab € 799,– pro Person

KONTAKT
Q! Resort Health & Spa Kitzbühel
Adresse: Bahnhofplatz 1, A-6370 Kitzbühel
Tel.: 0043 5356 62136
Fax: 0043 5356 73925
Mail: q-resort@loock-hotels.com
Web: www.qresort.at

Rickatschwende F. X. Mayr Health Retreat

RICKATSCHWENDE

Eingebettet in eine wunderbare Natur, gekrönt von einem unvergleichlichen Ausblick über den Bodensee, bietet das Rickatschwende F. X. Mayr Health Retreat exzellente Kurprogramme nach F. X. Mayr auf höchstem Niveau. Das traumhaft ausgestattete Haus mit allen Wellness-Highlights, erlaubt medizinisch kontrolliertes Fasten auf erschwinglichem Luxusniveau. Die vier großen Themen der Rickatschwende Lebensstilmedizin – F. X. Mayr Kur, Detox, Fit & Slim und Burnout Prevent – werden mit 30 Jahren Erfahrung unter der Leitung von Dr. Wolfgang Moosburger hervorragend medizinisch begleitet.

Was die Rickatschwende so besonders macht:

- Seriöses ganzheitliches medizinisches und naturkundliches Wissen und Können
- Eine herzliche und kompetente Atmosphäre im gesamten Haus
- Hervorragende Diätküche von geschulten Spezialisten und Spitzenköchen
- Alle Suiten und Zimmer verfügen über Naturholzböden und einen Balkon oder Terrasse mit wahlweise See- oder Waldsicht
- In der Rickatschwende befindet sich die wohl größte und modernste Teebar Europas
- 40 Gruppenaktivitäten mit Yoga, Pilates, geführten Wanderungen, Qi Gong, Achtsamkeitstraining u.v.m. sind im Pauschalpreis wöchentlich inkludiert
- Kurrestaurant mit Weitblick, Kaminzimmer, Bibliothek, herrliche Terrassen, unvergleichliche Aussicht auf den Bodensee und die Berge, Schwimmbad und Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Fitnessraum mit topmodernen Geräten, Wanderwege und Natur vor der Haustüre

KURANGEBOT
1 Woche F. X. Mayr-Pauschale ab € 1.873,– pro Person im DZ

KONTAKT
Rickatschwende F. X. Mayr Health Retreat
Adresse: Rickatschwende 1, A-6850 Dornbirn
Tel.: 0043 5572 25 350
Mail: office@rickatschwende.com
Web: www.rickatschwende.com

Wellness- und Gesundheitshotel Larimar****Superior im Südburgenland

Den Alltag vergessen und zu neuer Gesundheit finden.

Inmitten des sanft hügeligen Südburgenlandes am Sonnenhügel von Stegersbach, einem Ort voll natürlicher Energie und mit herrlicher Fernsicht, liegt das Wellness- und Gesundheitshotel Larimar****Superior. Als Spezialist für Entgiften und Entschlacken bietet das Larimar fünf verschiedene Detox-Methoden mit einer speziellen Basen-Vollkost und entschlackenden Behandlungen an: Detox-Tage mit Vulkanmineral, Detoxing mit Salz, Basenfasten mit ärztlicher Betreuung, Heilfasten mit professioneller Fastentrainerin und Ayurveda-Kuren mit einem indischen Gesundheitsteam. Die Entschlackungs- und Entgiftungsprozesse im Körper werden durch das 36 Grad warme Thermalwasser der Larimar-Therme und entschlackenden Salz-Angeboten (Meerwasserpool, Infrarot-Salzgrotte, Sole-Dampfbad) perfekt unterstützt. Man fühlt sich erfrischt und energiegeladen.

IM ÜBERBLICK
Einmalig ist die Wohlfühlatmosphäre im Hotel Larimar durch seine weltweit einzigartige Geborgenheitsarchitektur nach der Heiligen Geometrie.

AUSSTATTUNG
111 Zimmer und Suiten in 4-Sterne-Superior-Qualität, die nach den Farben der 4 Elemente gestaltet sind, erwarten Sie. Die hoteleigene 4.500 m2 große Larimar-Therme lädt mit 6 Pools (Thermal-, Salz- und Süßwasser), 7 Saunen, 8 Ruhebereichen und einem einzigartigen Kristall-Energie-Raum zum Erholen und Kraft tanken ein. Im 7.000 m^2 großen Gartenparadies genießen Sie eine traumhafte Aussicht über das südburgenländische Hügelland. Die gesunde Gourmet-Vitalküche trägt die „Grüne Haube".

PREISE
Detox-Tage 3 Nächte ab € 680,– pro Person
Detoxing mit Salz 3 Nächte ab € 525,– pro Person
Heilfasten 7 Nächte ab € 1.536,– pro Person
Basenfasten 7 Nächte ab € 1.195,– pro Person
Ayurveda-Detox 7 Nächte ab € 2.078,– pro Person

KONTAKT
Hotel & Spa Larimar ****Superior
Adresse: Panoramaweg 2, A-7551 Stegersbach
Tel.: 0043 3326 55100
Fax: DW 990
Mail: urlaub@larimarhotel.at
Web: www.larimarhotel.at

Fasten- und Gesundheitshaus Dunst

Eine Ruhe-Oase im oststeirischen Hügelland. Weit weg von Hektik, Lärm und Stress unserer Zeit.

Behagliche Zimmer, komfortable Appartements und ein bunter Garten mit duftenden Blumen, Schmetterlingen und einem fröhlichen Vogelkonzert lassen Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen.

Wer die innere Einkehr sucht oder einfach nur mit sich allein sein möchte, kann sich gerne in unsere Kapelle zurückziehen und diesen geomantischen Kraftplatz auf sich wirken lassen.

Unser Hausberg – die Wildwiese – ist ein Kraftberg, den schon die Kelten zu schätzen wussten. Die heilende Kraft des Waldes auf idyllischen Wanderwegen zu spüren tut gut und beflügelt Körper, Geist und Seele gleichermaßen.

Unser Team, bestehend aus erfahrenen Fastenleitern ÄrztInnen und TherapeutInnen, bietet neben dem begleitenden Kurprogramm auch zahlreiche Zusatzbehandlungen und Angebote an, von verschiedenen Massagen über Energiearbeit bis zu Kosmetik, Körperpflege und Persönlichkeitsbildung.

Fastenhaus Dunst – mehr als nur Fasten

Fasten als bloßer Wellnessurlaub ist uns zu wenig. Eine Heilfasten-Kur sollte viel mehr sein: es ist ein umfassender Reinigungs- und Regenerationsprozess, der alle Ebenen unseres Seins, -Körper, Geist und Seele gleichermaßen berührt.

Wir verzichten daher bewusst auf unnötigen Schnick-Schnack und konzentrieren uns auf das Wesentliche: auf DICH.

Ein umfangreiches Bewegungs-, Entspannungs- und Informationsprogramm unter professioneller Anleitung unterstützt die Fastenwirkung und sorgt für Nachhaltigkeit.

Kaum ein anderer Ort eignet sich besser für eine Heilfastenkur, als die oststeirische Gesundheitsregion Jogland-Waldheimat mit ihrer unverfälschten Landschaft, den sanften Hügeln, ihren rauschenden Wäldern und mystischen Kraftplätzen.

Auf eine gemeinsame Fastenwoche mit DIR freut sich im Namen des gesamten Teams

Deine **Roswitha Dunst**
ärztliche geprüfte Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin

IM ÜBERBLICK
ganzjährige Angebote für Heilfasten nach Dr. Buchinger, Basenfasten als Alternativprogramm, Früchtefasten und Wandern. Sommerkurse zum Thema Gesundheit, Ernährung, Wohlbefinden und Selfness.

AUSSTATTUNG
gemütliche Zimmer und Appartements im Haus, externe Unterbringung möglich. Die beschränkte TeilnehmerInnenzahl von max. 16 Personen ermöglicht eine individuelle Betreuung.
Therapieräume für umfangreiche Anwendungen, Wellnessbereich mit Sauna, Infrarot und Hallenbad.

PREISE
Im DZ ab: € 640,– pro Person
Im EZ ab € 680,–
Kostenzuschüsse gibt es exklusiv für unser Haus von der Wr. Städtischen und von der Donau Versicherung

KONTAKT
Fasten- und Gesundheitshaus Dunst
Ansprechperson: Roswitha Dunst
Adresse: Bergviertel 64,
A-8190 Miesenbach bei Birkfeld
Tel.: 0043 3174 8368
Mail: fastenhaus@aon.at
Web: www.fastenhaus.at

Kloster Pernegg– Stille und Sinn

Stille ist ein menschliches Grundbedürfnis. Sie ist erholsam, gesund und schärft die Sinne. In der Stille kann der Mensch nachdenken und sich gänzlich verlieren, um wieder zurückzukehren: zum Wesentlichen.

Der Mensch strebt vor allen Dingen nach einem Sinn im Leben. Es geht ihm weniger um das Glücklichsein, als vielmehr um einen Grund zum Glücklichsein. Soweit der Wiener Neurologe und Philosoph Viktor Emil Frankl, Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse (1905–1997). Das von ihm beschriebene Menschenbild ist dabei ebenso hilfreich wie die Anregung, sich vom eigenen Leben befragen zu lassen, um den persönlichen Sinn zu finden.

Ins Kloster Pernegg kommen einzelne Menschen, Gruppen und ganze Unternehmen, um wieder wesentlich zu werden. Der Wunsch, wesentlich zu werden erfordert die Entscheidung, in sich hineinzuhören, sich einzulassen auf eine aktive Auseinandersetzung mit sich selbst. Das Kloster Pernegg lädt Sie ein, sich in stiller klösterlicher Atmosphäre mit Ihren aktuellen Sinn-Fragen auseinanderzusetzen.

Ein Weg, sich Stille und Sinn zu nähern ist das Fasten. Leer werden, zu sich kommen, in sich hineinhören, die Bedürfnisse des Körpers wieder wahrnehmen. Fasten ist in vielen Kulturen ein Teil des spirituellen Prozesses. Im Kloster Pernegg pflegen wir diese Tradition der Klöster und verbinden sie mit zeitgemäßen Impulsen für Körper, Geist und Seele.

In und um das Klosterareal sowie im Ort Pernegg selbst wurden Möglichkeiten geschaffen, der Stille zu begegnen, Sinn zu erfahren. Ein Kräuterlabyrinth, ein philosophischer Garten mit Texttafeln großer Dichter und Denker, Viktor E. Frankls Menschenbild im Kreuzgang schaffen Bezugspunkte, mit denen man sich nach Lust und Laune auseinandersetzen kann.

Warum fasten im Kloster Pernegg?

Fasten ist eine alte Methode der Reinigung. Unsere speziellen Fastenprogramme verbinden diese Tradition konsequent mit der Frage nach dem Morgen. Wie wollen wir uns ernähren? Wie wollen wir leben? Unsere Angebote stillen jene Sehnsucht nach Ursprünglichkeit und Spiritualität, die heute in der Gesellschaft immer stärker spürbar ist. Wellness wird Selfness!

»Stille erleben – Sinn erfahren!«

IM ÜBERBLICK
WIR SIND FASTEN!
Im Kloster Pernegg können Sie nach folgenden Methoden fasten: Suppe-/Saftfasten, Basenfasten, Ayurvedafasten und Autophagie-Fasten.

AUSSTATTUNG
50 Zimmer mit DU/WC, Sauna, Gymnastikraum mit Cardiogeräten, Meditations-, Gruppen- und Aufenthaltsräume, Kloster-Garten, Weg der Stille, Hydro-Colon-Therapie ...

PREISE
7 Tage Fasten im DZ ab: € 669,– pro Person
10 Tage Fasten im DZ ab: € 899,– pro Person

KONTAKT
Kloster Pernegg
Ansprechperson: Klaus Rebernig
Adresse: A-3753 Pernegg 1
Tel.: 0043 2913 614
Mail: info@klosterpernegg.at
Web: www.klosterpernegg.at

Impuls Hotel Tirol****s

Gesundheits- & Wellnesshotel mit künstlerischem Flair

Im Impuls Hotel Tirol in Bad Hofgastein im Salzburger Land werden Meilensteine in Hinblick auf die Gesundheit gesetzt. Die Gastgeberfamilie Weiermayer-Schmid und ein professionelles Team aus Ärzten, Therapeuten und Coaches haben dort den bewährten „Gesundheitsurlaub" weiterentwickelt und für den modernen, selbstbewussten Menschen neugestaltet. Detox, Yoga, Ayurveda und TCM sind die großen Themen im Bad Hofgasteiner Impuls Hotel. Bei der Detox Vital Kur gelangen Sie durch Entgiften des Körpers zu mehr Energie und Vitalität. Im Körper zurückgelassene Abfallstoffe werden ausgeschieden und der Körper wird gereinigt. Dies hilft einerseits, die Gesundheit zu verbessern und Gewicht zu verlieren, andererseits kann eine Detox-Kur auch als Schönheitskur für Körper, Geist und Seele gesehen werden. Unterstützt wird die Detox Kur durch das Trinken spezieller Kräutertees und eine entsprechend ausgerichtete Ernährung aus der Impuls Vital Küche. Das Impuls Hotel ist eine international angesehene Adresse für alle, die in schöner Hotelatmosphäre ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden neue, moderne Impulse geben möchten. In einer beeindruckenden, 1.200 m² großen Thermen- und Spa-Welt mit einem Therapie- und Kurzentrum auf höchstem Niveau stehen die Zeichen auf Wohlbefinden.

IM ÜBERBLICK
****s Gesundheits- & Wellnesshotel in Bad Hofgastein
Panoramalage am Paracelsuspark
82 Zimmer, 125 Betten
Persönlich geführt
Traditionelle Chinesische Medizin
Detoxkuren
Yoga
hoteleigenes Therapiezentrum
Kunst & Kultur
Fitnessprogramm und Entspannungstechniken

AUSSTATTUNG
Doppelzimmer Alpine Classic 30 m², Wohnstudios de Luxe mit Panoramabalkon 40 m², Doppelzimmer Impuls in Zirbe oder Lärche 30 m², Zirbensuiten de Luxe in Traumlage 1200 m² Thermen & Spawelt (Großer Außenpool – 22 m Schwimmlänge) in Sonnenlage, Solar Sprudeltherme und Ruhetherme (Innenbecken) mit naturwarmem Thermalwasser, Garten und Terrasse mit Bergblick, Ruhe Therme, moderne Spawelt mit verschiedenen Saunen und gediegenem Ruheraum, 100 m² Fitness Center, Spa Treatments vom Feinsten, Kosmetikbehandlungen)

PREISE
Pauschale ab: € 1.000,– für 7 Nächte

KONTAKT
Impuls Hotel Tirol
Adresse: Grünlandstrasse 5, A-5630 Bad Hofgastein
Tel.: 0043 6432 63 94
Fax: 0043 6432 8601
Mail: info@hotel-tirol.at
Web: www.hotel-tirol.at

Naturhotel Kitzspitz

Ihr Hotel für Fastenurlaub und Wellnessurlaub, zum Wandern oder Radfahren im Pillerseetal in Tirol!

Erleben Sie einen Wellness- oder Fastenurlaub alleine, mit dem Partner oder mit der Familie in traumhafter Lage mitten in der Natur.

Zertifiziertes basenfasten Hotel nach der Wacker-Methode und 1. TEH Hotel Tirols für Traditionelle europäische Heilkunde u. Kräuterwissen.

IM ÜBERBLICK

Eingebettet in die herrliche Landschaft des Pillerseetales liegt unser Natur- und Wohlfühlhotel inmitten der Kitzbüheler Alpen – im Ferienparadies Tirol.

AUSSTATTUNG

NEU: Innen- und Aussenpool 15 m lang, ganzjährig beheizt
NEU: 3 weitere Saunen und Ruheräume
NEU: Panorama-Fitnessraum, Gymnastikraum, Yoga
NEU: 12 Suiten mit Echtholzböden, 2,10 m lange Doppelbetten allergikergeeignet, keine Haustiere erlaubt, Tiefgaragenplatz
Garten Spa Wellnessbereich direkt am Garten und Naturbadeteich mit Finn. Außensauna, Aroma-Dampfbad, Bio-Sauna, 2 Ruheräumen und Behandlungsräume für Massage, Kosmetik, Kräuterbäder, ...

Hoteleigener Kräutergarten und Kräuterführung im Garten.
Tennisplatz, E-Bike Verleih, geführte Wanderungen, ...
Im Winter direkt an der Langlaufloipe und am Skilift.
Tesla + Typ 2 Ladestationen

PREISE

basenfasten Kur
mit 7 Tage basenfasten Ernährung, Wasser, Kräutertees, Fastenbuch, 1 Massage, 3 Basenbäder, 3 Leberwickel, Bewegungsprogramm, Ernährungsgespräch ....
ab € 829,– für 7 Tage

KONTAKT

Naturhotel Kitzspitz
Adresse: Reith 18, A-6392 St. Jakob i. H.
Tel.: 0043 5354 88 165
Fax: 0043 5354 88 165 75
Mail: info@kitzspitz.at
Web: www.kitzspitz.at

Kloster Wernberg

Seit über 30 Jahren wird im Kloster Wernberg das Hauptaugenmerk auf Gastfreundschaft, gesunde Lebensweise, Fasten & Heilkräuter, so wie Lebensrhythmus gelegt.

Das Haus ist ein offener Ort für alle Generationen, unabhängig von religiösem Bekenntnis und Herkunft. Das Kloster Wernberg bietet eine ideale Atmosphäre für Entspannung und Erholung. Weitab von der heutigen Schnelllebigkeit: innehalten – bleiben – zu sich kommen.

Gäste schätzen die Ruhe, die spürbare Geborgenheit, die Begegnungsqualität, das Willkommen und das EINFACH-Sein. Die Harmonie zwischen dem Mensch und der Natur rund um das Schloss- Kloster Wernberg, macht diesen Ort zu etwas Besonderem. Ein wahrer Kraftort wo man seinen eigenen Bedürfnissen nach spüren und sich für den Alltag wieder stärken kann.

IM ÜBERBLICK

Fastentradition mit Qualität und Liebe zum Menschen!
Ganzjährige Angebote: Spirituelles Klosterfasten mit Schwerpunkten wie Wandern oder Meditation und Stille, Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner, sanftes Suppenfasten und Basenfasten.

AUSSTATTUNG

25 Gästezimmer in verschiedenen Kategorien.

PREISE

7 Tage/6 Nächte Fasten von € 499,– bis € 609,– im DZ und € 569,– bis € 679,– im EZ je nach Fastenwoche und Zimmerkategorie

KONTAKT

Kloster Wernberg
Missionsschwestern vom Kostbaren Blut
Adresse: Klosterweg 2, A-9241 Wernberg
Tel.: 0043 42 52 22 16, Fax: 0043 42 52 22 16 119
Mail: gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
Web: www.klosterwernberg.at

Foto © Barbara Zapfl

Weissenseerhof****s

Himmlisch genießen, wohlfühlen und gesund bleiben

Die Kunst des bewussten Genießens:
Weissenseerhof**s**
1. Vegetarisches Hotel Österreichs

Versteckt in einem sonnendurchfluteten Kärntner Hochtal am Rande der Südalpen direkt am kristallklaren Weissensee liegt das Hotel Weissenseerhof****s – drum herum Berge, Wälder und nichts als Stille. Das familiär geführte 4-Sterne-superior-Haus bietet seinen Gästen Urlaub mit Wohlfühlfaktor hoch 10:

Wellness im hauseigenen See-Spa, eine nahezu unberührte Naturlandschaft in Kombination mit einer haubengekrönten, vegetarischen Naturküche.

Der neueste Trend im Hideaway:
Medical Wellness.
Medical Wellness mit der Modernen FX Mayr Kur oder Gourmet-Basen-Fasten

Dem globalen Gesundheitstrend entsprechend kann man seinen Aufenthalt im Weissenseerhof****s mit einer wohltuenden Fastenkur nach FX Mayr kombinieren.

Das Haus bietet dafür geradezu ideale Voraussetzungen. Das Küchenteam, unter der Leitung von David Regenfelder, hat sich auf alle Arte von Lebensmittelunverträglichkeiten und -intoleranzen oder Allergien, als auch auf besondere Ernährungsformen aufgrund von Krankheiten oder persönlichen Wertevorstellungen spezialisiert. Begleitet von der Allgemein- und Komplementärmedizinerin Dr. Elisabeth Winkler-Lackner und dank der wohlabgestimmten Ernährung werden bei der modernen FX Mayr Kur die inneren Heilkräfte angekurbelt.

Der Körper entschlackt und entsäuert – und auf höchst schonende Art und Weise werden so ein paar überflüssige Kilos entsorgt. Eine weitere Möglichkeit zu entsäuern und zu entgiften sind unsere Gourmet-Basen-Fasten-Wochen in Begleitung unseres Küchenchefs und Fasten- und Gesundheitstrainern oder man bucht ein paar Detox-Tage in unserem Haus.

Der See, die Natur und der herzliche Service tun ein Übriges, um sich nach ein paar Tagen wie neugeboren zu fühlen.

IM ÜBERBLICK

Direkt am glasklaren Weissensee in Kärnten, in einem Alpental auf 930 Metern Seehöhe, liegt der Weissenseerhof****s. Umgeben von Bergketten, Wiesen und Wäldern. Dies ist ein Ort der Kraft, der Stille und der inneren Ruhe. Ein kleines Paradies, wo sich Kopf und Herz öffnen.

AUSSTATTUNG

Der Weissenseerhof****s bietet mit seinen 30 Zimmern und Suiten, alle mit Seeblick, die besten Voraussetzungen für entspannende, wohltuende Fastentage.
Die hochwertigen Zimmer sind mit natürlichen Materialien in zarten Cremetönen ausgestattet. Stromausschalter sorgen für eine elektrosmogfreie Nachtruhe.
Die gemütlichen, besonders atmungsaktiven Dormo Novo Gesundheitsmatratzen lagern auf metallfreien Einlegerahmen und lassen sich bequem auf jeden Schlaftyp einstellen.

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 1.296,–

KONTAKT

Weissenseerhof****s
Adresse: Neusach 18, A-9762 Weissensee
Tel.: 0043 4713 2219
Fax: 0043 4713 2219 500
Mail: rezeption@weissenseerhof.at
Web: www.weissenseerhof.at

TamanGa – Fastenzentrum Ruediger Dahlke

Die traditionellen Frühjahrs- und Herbst-Fastenkurse „Körper – Tempel der Seele“ & „Fasten – Schweigen – Meditieren“ werden seit über 30 Jahren in der bewährten Art durchgeführt. Sie bieten auf praktische Weise die Möglichkeit, zu den eigenen Wurzeln zurück zu finden. Im Sinne der alten Fastentraditionen, die sich in allen Religionen finden, kommt es über die körperliche, seelische und geistige Reinigung zu tiefen Erkenntnismöglichkeiten.

Unser Körper – Tempel der Seele
Der siebentägige Kurs eignet sich zum Einstieg ins Fasten. Heilfasten – äußere Bewegung – innere Ruhe. Eine Fastenwoche mit geführten Meditationen zu den einzelnen Körperregionen. Jeder Fastentag widmet sich einem Körperbereich und bearbeitet ihn in seiner psychosomatischen Bedeutung. So lassen sich durch das Fasten in Gang gesetzte Reinigungsprozesse vertiefen und die geistig-seelischen Wirkungen intensivieren.

Fasten – Schweigen – Meditieren
Das an die Zen-Tradition angelehnte Intensivseminar ermöglicht die Konfrontation mit sich selbst und die Erfahrung reinen Seins. Es beinhaltet Teefasten, Schweigen, Zazen (täglich 8 x 20 Min), Tai Chi und Körperübungen.

Fastenwanderwochen
Diese Wochen bringen äußerlich und innerlich einiges in Bewegung und in neue Balance. Die täglichen Wanderungen mit der bewährten Gemüsesuppe durch die abwechslungsreiche Bilderbuchlandschaft der Südsteiermark bringen Sie wieder bewusst in Kontakt mit Ihrem Körper und der Natur. Wir erreichen aussichtsreiche Höhen und öffnen uns inneren Horizonten. Tägliche Meditationen, eine Reise mit dem verbundenen Atem und Vorträge zu ausgewählten Themen bilden den Rahmen.

Genussfasten-Wandern
Mit moderaten (Kräuter)-Wanderungen, beflügelnden Regenerations-Erfahrungen und mit leichter frischer Rohkost machen wir uns auf Schusters Rappen auf, die „steirische Toskana” rund um TamanGa zu erwandern. Durch das Fasten werden unsere Sinne sehr fein, wir können uns ganz fallen lassen und blühen auf.

Detox- und Regenerationswoche
Zu einer giftiger werdenden Zeit bietet TamanGa den Kontrapunkt: ideale Atmosphäre und Voraussetzungen der Entgiftung mit seinem Heilwasser, seiner vollwertig pflanzlichen Kost frisch aus dem eigenen Garten, seinen Teichen von körperwarm über frisch bis zu Heilschlamm und Programmen, die es dem Organismus erleichtern auf allen Ebenen loszulassen. Eine Detox Woche um Ballast abzuwerfen, zu regenerieren und neue Kraft zu tanken, voller Impulse für Ernährungs- und Lebensumstellungen.

Online Fasten
Der Online Fastenkurs „Detox/Fasten und Idealgewicht Challenge“ findet im Frühjahr und Herbst live in TamanGa statt. Infos und Anmeldung über die LebensWandelSchule.

TamanGa
Das Zentrum für Fastenseminare mit Dr. Dahlke ist ein Ort der Ruhe und Begegnung und liegt mitten in der Natur. Der Platz eignet sich ideal zum Fasten. Die Klausen sind ganz individuell, klein aber fein.

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG
Heilkundeinstitut Dahlke GmbH & Co KG
Adresse: Oberberg 92, A-8151 Hitzendorf
Tel.: 0043 316 71 98 88 Fax DW 6
Mail: info@dahlke.at
Web: www.dahlke.at – http://fasten.dahlke.at

Dr. phil. Eveline Egger

fundierte, persönliche und humorvolle Fastenbegleitung.

Lebenselixier Fasten
Der kreative Blick aufs Wesentliche
Aufbrechen – neue Lebensperspektiven entdecken – sich den Schönheiten öffnen – die Natur als Quelle der Kraft erfahren – Schritte ins Unbekannte wagen – nach vorne schauen und die Kraft der Zuversicht spüren – kreativ unterwegs sein – das Herz berühren lassen – Sehnsucht und Dankbarkeit spüren – glücklich und frei sein – ankommen – neu starten.

Kloster Pernegg
Fasten nach Dr. Buchinger
Zeit für Träume, Wünsche, Glücklichsein. Auf einsamen Pfaden Abstand gewinnen und Kraft tanken. Zeit für Muße und Gelassenheit.
Pilgern mit Chorherr Sebastian und Eveline Egger. Pilgerwege stehen symbolisch für Lebenswege.

Basenfasten auf Hotel Schloss Thalheim*** in der Fastenzeit**
Loslassen, sich verzaubern lassen...eine Woche lang köstliche Obst- und Gemüsegerichte, eintauchen in Landschaft und Kultur, Spaziergänge, Teehaus, Spa, Gespräche am offenen Feuer, Entspannung.

Cityfastenwoche in Wien
Basenfasten, Abendkurs, Restaurant Hollerei

KONTAKT
Dr. phil. Eveline Egger
Tel.: 0043 699 14 77 84 47
Mail: eveegger@gmail.com
Web: www.fastenkreativ.at

Susanne Erlacher

Als Biobäuerin, verheiratet und Mutter von 3 Kindern, beschäftige ich mich schon sehr lange mit dem Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit.

Wie sehr man mit „sinnvollen“ und „vollwertigen“ Lebensmitteln sein Wohlbefinden steigern kann ist enorm!

AUSBILDUNG

Durch meine Ausbildung zur Bio-Gesundheitsbäuerin im Jahre 2000 erwarb ich mir die Berechtigung, vorwiegend praktische Kurse zum Thema „Gesund Kochen und Backen“ durchzuführen. Seit 2005 bin ich als Dipl. Fastenleiter und Gesundheitstrainer berechtigt, sowohl ambulante als auch stationäre Fastengruppen zu begleiten.
Der Dipl. Basenfasten-Vitaltrainer ermöglicht es mir seit 2011 auch eine „sanftere“ Form des Fastens in meinen Kursen anzubieten.
Als Nordic-Walking Instructor und Yogatrainer erweitern sich meine Möglichkeiten der Gestaltung einer Fastenwoche.

KONTAKT

Susanne Erlacher
Adresse: Pabenberg 7, A-9360 Friesach
Tel.: 0043 664 918 7503
Mail: susanne@weniger-ist-mehr.at
Web: www.weniger-ist-mehr.at

»Gesundheit erflehen die Menschen von den Göttern, dass es aber an ihnen selber liegt sie zu erhalten, daran denken sie nie.«

Mag. Christine C. Fegerl

Genuss und Fasten – das ist für mich kein Widerspruch – im Gegenteil!

Wer einmal gefastet hat, wird das bestätigen.
Sie haben noch nie gefastet? Dann seien Sie neugierig auf das, was Ihnen eine Fastenwoche an Genuss bringt – während des Fastens, vor allem aber auch in der Zeit danach.
Nicht nur der Geruchs- und Geschmackssinn, sondern alle Sinne werden beim Fasten feiner und Sie nehmen Ihre Umgebung und die Reaktion Ihres Körpers darauf intensiver wahr. Diese Erfahrung ist von großem Wert, denn sie hilft Ihnen später, auch im Alltag gut für sich zu sorgen.
Also freuen Sie sich auf eine Woche Fasten und Genießen mit allen Sinnen!

AUSBILDUNG

Studium der Ernährungswissenschaften an der Uni Wien, ärztlich geprüfte Fastenleiterin.
Wanderführerin i.A.
Seit 1991 im Gesundheitsbereich tätig, teils angestellt, teils in freier Praxis.
Ich habe Ausbildungen in Bachblütenarbeit, Aromatherapie, energetischer Fußreflexzonenbalance, Bowtech, Emotionaler Balance, Antlitzanalyse und Schüsslersalz Beratung, Slim Style Coaching, Body Talk u.v.m. bei wunderbaren Lehrern absolviert.
Doch am meisten lerne ich von der Natur. Ich staune immer wieder über die unglaubliche Weisheit und Präzision, die ihr innewohnt.

ANGEBOT

Fastenurlaub in der Gruppe – Für Menschen, die gerne in der Gruppe fasten, organisiere ich regelmäßig Fastenwochen (Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner, Basenfasten und Milde Ableitungsdiät nach Dr. F.X. Mayr) an schönen Plätzen im In- und Ausland.
Sie wünschen individuelle Fastenbetreuung? In meiner Praxis am idyllischen Mattsee begleite ich Menschen individuell beim Fasten und der Umstellung ihrer Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

KONTAKT

Mag. Christine C. Fegerl
Adresse: Ramooser Straße 50, A-5163 Mattsee
Tel.: 0043 676 612 4606
Mail: info@lebensimpulse.info
Web: www.lebensimpulse.info

»Wann, wenn nicht jetzt?«

Ulrike Lackner

Fasten mit allen SINNEN mit Ulrike Lackner

Fasten bedeutet für mich, sich dem Luxus hinzugeben, sich bewusst Zeit zu nehmen und diese nur für sich selbst zu nutzen.

Beim Fasten gehen wir achtsam mit unseren Sinnen um. Täglich widmen wir einem Sinn besondere Aufmerksamkeit.

Fühlen – begreifen – wahrnehmen was wichtig erscheint. In unserem überfüllten Leben ist die Leere eine Bereicherung.

Loslassen – frei werden – energievoll unsere Sinne stärken

»Bewusst leben und genießen«

Es macht mir Freude eine Wegbegleiterin zu sein und zu sehen wie Veränderungen entstehen. Ich lasse Freiräume für das individuelle Fastenerlebnis.

Diese Inhalte sind während meiner Fastenkurse enthalten:

- Wandern
- Yoga
- Körperübungen nach AVIVA Methode
- Entspannungsreisen
- Stärkung der 5 Sinne
- Gezielte Stressbewältigung
- Einführung in die Vollwerternährung

AUSBILDUNG

Fastenärztlich geprüfte Fastenleiterin (BV/FE), Trainerin für Stressbewältigung und betriebliche Gesundheitsvorsorge, Mediation, Gruppentraining, Arbeitslehrerin, Gewerbe zur Obstveredelung und Spirituosenerzeugung, Gewerbe für Lebensmittelhandel — vegetarisch veganes Catering Fastenkurse in Österreich und Deutschland

KONTAKT

Ulrike Lackner
Adresse: Primsleitenstr. 21
A-3370 Ybbs/Donau
Tel.: 0043 676 53 40 397
Mail: info@blug.at
Web: www.blug.at

Foto: leszekglasner | Fotolia.com

Mag. Aneta Pissareva

Portraitfoto: Dieter Schewig

Meine Fastenphilosophie

Immer mehr Menschen haben das Gefühl, einen RESET zu benötigen, weil sie den eigenen Rhythmus verloren haben und im Hamsterrad zu laufen scheinen: durch Stress, Bewegungs- und Schlafmangel, ungünstige Essgewohnheiten oder widrige Lebensumstände. Das von mir speziell für die individuellen Bedürfnisse der FastenkursteilnehmerInnen entwickelte Programm unterstützt sie dabei, sowohl körperlich, als auch auf mentaler und seelischer Ebene in Bewegung zu kommen und ihre persönlichen Antworten zu finden. Eigene Ziele werden allmählich klarer wahrgenommen, die Sinne schärfen sich, neue Visionen entstehen. Ausreichend Raum für wirkliche Stille bietet ein ebenso kostbares, förderndes, wie im Alltag sehr rar gewordenes Umfeld.

… und das erwartet Sie:

- Fasten nach anerkannter Methodik
- Fachvorträge und Ernährungstraining
- Körper und Lebensumstände in Balance bringen; bewusste Lebensgestaltung
- Die Natur als Quelle für Inspiration und Heilung nutzen
- Wanderungen, Sanftes Yoga, Integrative Tanzelemente
- Meditationen, Atemübungen

AUSBILDUNG

Ärztlich anerkannte Fastenleiterin; Heilkräuter- und Körperwahrnehmungsausbildung; Dipl. Mentaltrainerin; NatuREsponse©; IBP Prozessbegleitung; BIODANZA© Anleiterin, Gesundheitsyoga. Ausbildnerin für angehende FastenbegleiterInnen..

KONTAKT

Mag. Aneta Pissareva
Mail: info@fastenseminare.eu

Bild: Michael Merighi

Ing. Manfred Spahn

Fasten ist ein wichtiger Teil meines Lebens. Mittels Fasten habe ich vor 20 Jahren mein Leben komplett umgekrempelt. Diese Erfahrung war so bedeutend, dass ich voller Freude und Motivation dieses Lebensgefühl vielen Menschen vermitteln möchte.

»Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.«

MEISTER ECKHARDT

ANGEBOT

Fasten nach Dr. Buchinger, Basen/Autophagiefasten zu verschiedenen Themenschwerpunkten, Kurse in Pernegg, Loipersdorf und Seefeld

- Umfangreiches Rahmenprogramm
- Gezieltes Training unter dem Motto „Gesunder Rücken“
- Faszientraining
- Life Kinetik zur Ankurbelung der beiden Gehirnhälften
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining
- Mentale Impulse
- Wanderungen
- Langlaufen und Schneeschuhwandern
- Vorträge über Ernährung, Training und positive Lebensgestaltung

AUSBILDUNG

Dipl. Fastenleiter (UGB Deutschland)
Staatl. gepr. Diplom-Fitnesstrainer
Staatl. anerkannter Ernährungsberater
Bio-Trainer Ausbildung bei Prof. Willi Dungl
Gewerblicher und Heilmasseur

KONTAKT und alle Infos zu meinen Kursen:

Ing. Manfred Spahn
Mail: info@spahn.at
Web: www.spahn.at

Marie Spiesmaier

Fasten bedeutet für mich ….

Körper – Geist – Seele in in Einklang bringen. Den Körper von belastenden Stoffen befreien. Klarheit in meinem Denken schaffen. Meine Seele beruhigen und ruhig werden.
Ich entdecke mich bei meinen eigenen “Fastenreisen” neu und werde achtsamer im Umgang mit mir, meinen Mitmenschen und dem Universum in dem ich lebe. Mit Freude und aus Überzeugung begleite ich Menschen auf ihrer Spurensuche mittels Fasten am Wohnort, im Kloster, in Fastenhäusern in Österreich und Südtirol. Die Methoden die ich anleite sind Buchinger/Lützner; Entschlackungstage (Basenfasten); mit Einbindung von Kneipp-Anwendungen und/oder Ernährungsimpulsen nach Aspekten der europäischen Typenlehre (TEM).

»Erfreue Dich an dem, was Du schon erreicht hast, wie auch an Deinen Plänen!«

AUS DESIDERATA

BIOGRAPHIE

verheiratet, 2 erwachsene Kinder; Hauptberuf Human Ressource Generalistin sowie selbstständige Tätigkeit in der Erwachsenenbildung als Fastenleiterin, Kneipp-Wasserinstruktorin und Ernährungsexpertin nach Aspekten aus TEM (traditionelle europäische Medizin)

AUSBILDUNG

Handelsakademie; Organisations- und Personalentwicklung Uni Innsbruck; Coachingausbildung bei TRAIN-Consulting Wien; Erwachsenenbildung und Gruppenprozessbegleitung Dioezese St. Pölten; DfA FastenLeiterin; Sebastian Kneipp Gesundheitstrainerin; Ernährungsexpertin PGA-Linz

KONTAKT

Marie Spiesmaier
Tel.: 0043 676 67 89 203
Mail: office@marie-spiesmaier.com
Web: www.marie-spiesmaier.com

Foto: Markus Wegmann | Fotolia.com

Kurhaus St. Otmar

Die Oase für Ihre persönliche und ganzheitliche Erholung

Unser Haus liegt in Weggis am Vierwaldstättersee, etwas oberhalb vom Dorf, mit einzigartiger Aussicht auf See und Berge – inmitten grüner Natur.

Durch wirkungsvolle Entschlackungs- und Trinkfastenkuren kommen Sie weg vom Alltagsstress, erfahren Entspannung und Wohlbefinden, verwöhnen sich mit unterstützenden Therapie-Anwendungen, genießen eine persönliche Auszeit und finden so wieder zu neuer Lebensenergie und guter Gesundheit.

Unser Haus und unsere Dienstleistungen stehen Ihnen dafür zur Verfügung. Wir legen sehr viel Wert auf Individualität und persönlichen Kontakt mit unseren Gästen. Klein, aber fein! Unser Haus, die familiäre Atmosphäre und unser Betreuungs-Team garantieren Ihren Erfolg.

IM ÜBERBLICK

Mit Trinkfasten verzichten Sie bewusst auf feste Nahrung. Sie trinken in dieser speziellen Auszeit genügend Wasser,

Molke, Tee, Gemüse- und Fruchtsäfte sowie Bouillon. Wir setzen auf typengerechtes Fasten und geben Ihnen individuelle Tipps und Tricks damit Sie sich optimal erholen und entschlacken können. Bewegung ist das A und O – auch in einer Trinkfastenwoche.

AUSSTATTUNG

Alle unsere Zimmer / Studios: sind nach Süden gerichtet, haben eine herrliche Rundsicht über See und Berge, verfügen über Balkon oder direkten Zugang zur großen Rasenterrasse.

PREISE

7 Tage Fasten ab CHF 378,– (€ 350,–)

KONTAKT

Kurhaus St. Otmar
Adresse: Rigiblickstraße 98, CH-6353 Weggis
Tel.: 0041 41 390 3001
Mail: info@kurhaus-st-otmar.ch
Web: www.kurhaus-st-otmar.ch

OCÉANO Hotel Health Spa – Tenerife

Willkommen am Meer

Das OCÉANO Hotel Health Spa – Tenerife ist ein privat geführtes, exklusives 4-Sterne Wellness- und Gesundheitshotel im Norden Teneriffas. Den weitläufigen Blick auf den Atlantik und den Pico del Teide können Sie von allen 90 Zimmern und Suiten mit gehobener Ausstattung genießen. Die

privilegierte Lage direkt am Meer, am Fuße des Anaga-Gebirges und das milde Reizklima ermöglichen ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Es ist auf den Säulen der Entgiftung in Form von Detox nach F.X. Mayr und der Kraft des Ozeans in Form der Thalassotherapie aufgebaut. Ergänzt werden die Programme individuell durch Osteopathie, Shiatsu, Massagen, Körperanwendungen des Ayurveda und speziellen Ernährungsprogrammen. Hierbei steht den Gästen ein erfahrenes Team aus Ärzten, Therapeuten und Personal Trainern zur Seite. Zur Ausstattung des Hauses gehören außerdem eine Saunalandschaft, ein Fitnessbereich und ein Yoga-Raum mit Blick auf den Atlantik, Meerwasserpools mit unterschiedlichen Temperaturen, ein Tennisplatz sowie ein direkter Zugang zur Promenade und zum Meer.

In der OCÉANO Küche finden überwiegend regionale und biologisch angebaute Produkte Verwendung. Dazu zählen entsprechend der jeweiligen Programme, frischer Fisch aus dem Ozean und die vorzüglichen kanarischen Ziegenmilchprodukte.

IM ÜBERBLICK

Das OCÉANO Hotel Health Spa wird in dritter Generation von K. Matthias Rolle, dem deutschen Arzt und Inhaber des Hotels, zusammen mit seiner Frau Magda Corominas Roig geführt. Schwerpunkte des Gesundheitsbereiches sind Detox nach F.X. Mayr und Thalassotherapie.

AUSSTATTUNG

Die 90 Zimmer und Suiten im OCÉANO, teilweise Designkategorie, sind in warmen Farben gehalten und bilden einen schönen Kontrast zur urgewaltigen Umgebung des Hotels. Mit allen Annehmlichkeiten eines 4-Sterne Hotels ausgestattet, wie Balkon oder französischer Balkon, direkten (oder seitlichen) Blick auf Meer und Teide, Bad mit Dusche oder Badewanne, TV und WLAN, Kühlschrank und Wasserkocher, bieten sie den Rahmen für einen entspannten Aufenthalt.

PREISE

1 Woche F.X. Mayr Intensiv im EZ ab € 1.850,–
1 Woche F.X. Mayr Intensiv im DZ ab € 1.650,–
2 Wochen F.X. Mayr Classic im EZ ab € 2.900,–
2 Wochen F.X. Mayr Classic im DZ ab € 2.550,–
2 Wochen F.X. Mayr Intensiv im EZ ab € 3.450,–
2 Wochen F.X. Mayr Intensiv im DZ ab € 3.100,–

KONTAKT

OCÉANO Hotel Health Spa Tenerife
Calle Océano Pacífico 1, 38240 Punta del Hidalgo
Informationen und Buchung über OCÉANO Reisen:
Tel.: 0049 89 21 02 86 03
E-Mail: info@oceano.de
Web: www.oceano.de

Simone Reichel

Fasten bedeutet für mich Erholung für Körper, Geist und Seele. Eine Rundumerneuerung und Schöpfung von neuer Lebensenergie. Es ist einfach nur großartig!

Mediterranes Fastenwandern an der Goldküste in Spanien nach Buchinger.
Wir laufen jeden Tag zwischen 10–15 km im milden Mittelmeerklima. Unsere abwechslungsreichen Wanderwege führen uns am Strand entlang, an Schlössern und Weinbergen vorbei, durch grüne Berge und Wälder.

Unsere Säfte und Suppen sind stets frisch zubereitet und die Zutaten aus ökologischem Anbau.

»Jeder kann zaubern,jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er warten kann,wenn er fasten kann.«

HERMANN HESSE, SIDDHARTA

- Unterbringung in einem 4-Sterne-Hotel direkt am Strand (1x Spa-Nutzung inklusive)
- Durchführung der Fastenwanderwoche in deutscher, englischer oder spanischer Sprache möglich (terminabhängig)

AUSBILDUNG
Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (Deutsche Fastenakademie)
Entspannungstherapeut (IEK Berlin)

KONTAKT
Simone Reichel
Adresse: Av. Generalitat 38/44
Casa C. Bx. 1a,
E-43880 Comarruga
Tel.: 0034 644 264 641
Mail: simone@kaliu.es
Web: www.kaliu.es

Mag. Maria Leibetseder

Fasten ist für mich immer wieder faszinierend

Nach jedem FASTEN verspüre ich große DANKBARKEIT.

Dankbarkeit für die Arbeit, die unsere Organe, jede einzelne Zelle für uns leisten, Dankbarkeit für die innere Kraft und Energie, die wir während des Fastens verspüren dürfen.

Was mich während der Fasten-Wanderwochen immer wieder begeistert, ist die unglaubliche Energie, die uns der Körper von Innen gibt, auch wenn wir ihm keine Nahrung von außen zuführen. Fasten reinigt, aktiviert und entspannt nicht nur unseren Körper.

Geist und Seele werden frei für neue Impulse und Visionen.

Ich faste regelmäßig seit schon vielen Jahren und jedes Fasten ist anders, ein eigenes Abenteuer.

Motivation, die Fastenleiterinnenausbildung zu machen, war eine Fasten Wanderwoche am Jakobsweg in meiner neuen Heimat, der Provence.

Nach jedem Fasttag fühlte ich mich leichter, energiegeladener, freier, … wie NEUGEBOREN.

Diese Fastenerlebnisse möchte ich weitergeben und mit euch teilen.

BIOGRAPHIE
Lehramtsstudium Sport/Französisch in Wien 1992–1997
Lebe seit 2000 in Frankreich, in der Provence, meine neue Heimat. Arbeite als selbstständige Unternehmerin im Bereich: Wasserbelebung und Strahlenschutz. Bin verheiratet und Mutter einer wunderbaren Tochter.

AUSBILDUNG
Schilehrer Ausbildung während meiner Studienzeit
NLP und Coaching Ausbildung in Paris, 2002- 2004
Ärztlich geprüfte Fastenleiterausbildung 2016

KONTAKT
Mag. Maria Leibetseder
Adresse: Montée du château, F-04300 Pierrerue, Frankreich
Tel.: 0033 666 26 12 75
Mail: maria.leibetseder@air-innovation.com

»Neues Wagen und Vertrauen, … dann fügen sich die Dinge.«

Foto: greenpapillon | Fotolia.com

Health Spa Hotel Sárvár

Die Kraft der Natur spüren
Genießen Sie ein großes Angebot an verjüngenden und entspannenden Kuren in unserem 4-Sternen Hotel in Bad Sárvár, in Ungarn. Ein perfekter Ort für vollkommene Entspannung: Gesundheitszentrum, Pools und große Saunawelt, Direkteingang zum 200 Jahre alten Arboretum, köstliche Küche mit einer großen Auswahl gesunder Gerichte.

Das Heilwasser von Sárvár
Staatlich anerkanntes Heilwasser aus dem hoteleigenen Thermalbrunnen. Das geschmeidige Thermalwasser ist fast geruchlos und glasklar, und wird hauptsächlich bei der Behandlung von Rheumatismus verwendet. Zugleich verjüngt es die Haut und fühlt sich beim Baden wohltuend seidig an.

Die Stadt
Sárvár ist eine bezaubernde, historische Kleinstadt in Westungarn, mit einer mittelalterlichen Burg der Nádasdys im Stadtzentrum die ungestörte Natur und belebende Thermalquellen bietet.

IM ÜBERBLICK
Eine reizende kleine Stadt in Westungarn, die unberührte Natur und energisierende Thermalquellen zu bieten hat. Sie können die romantischen Spazierwege durch die königlichen Gärten mit ihrer reichen Flora ausprobieren. Nehmen Sie ein erfrischendes Bad im Thermalwasser der Stadt, das für seine ausgezeichnete Heilwirkung bekannt ist und Ihre Haut so glatt und weich wie Seide macht.

AUSSTATTUNG
Doppelzimmer mit Fernseher, Telefon, Wireless Internet, Minibar, Föhn, Bademantel, teilweise mit Klimaanlage ausgestattet. Zimmer mit Verbindungstür, Zimmer für Gehbehinderte. Kostenfreie Parkmöglichkeit, 24-Stunden Rezeptionsdienst, Zimmerservice, Hotelsafe, Wascherei und Reinigung, Souveniergeschäft, Programmveranstaltung, Kartenspielzimmer, Bibliothek, Transfer.

PREISE
Pauschale p. P. ab: € 456,–

KONTAKT
Health Spa Hotel Sárvár
Adresse: Rákóczi u.1., H-9600 Sárvár
Tel.: 0036 95 888 400
Fax: 0036 95 888 499
Mail: reservation.sarvar@danubiushotels.com
Web: www.danubiushotels.de

Der Berufsverband Fasten und Ernährung ist die Interessenvertretung und der Dachverband von und für FastenleiterInnen, ErnährungsberaterInnen, die Fasten- und diätische Ernährungskurse im gesamten deutschsprachigen Raum anbieten.

berufsverband fasten & ernährung

Die Profis für gesundes Leben

Wir zertifizieren FastenleiterInnen und ErnährungsberaterInnen zur Durchführung von Fastenkursen (anerkannt von der Ärztegesellschaft für Heilfasten und Ernährung - ÄGHE) und diätischen Ernährungskursen (z.B. Basenfasten u.a.).

Der Berufsverband fördert die Einhaltung von Qualitätsstandards in Kursen und Seminaren unserer Mitglieder durch verpflichtende Teilnahme an Fortbildungen und Zertifizierungen.

Berufsverband Fasten und Ernährung e.V.
Karl-Weller-Straße 2
70565 Stuttgart
Telefon +49 (0)711-741 533
Telefax +49 (0)711-741 514
info@bv-fasten-ernaehrung.de
www.bv-fasten-ernaehrung.de

Prüfen Sie bei der Buchung die Qualifikation Ihrer LeiterInnen!
Das Zertifikat des BV-FE garantiert einen hohen Qualitätsstandard.
Die Mitglieder des Berufsverbandes halten Kontakt untereinander und zu Fastenkliniken und FastenärztInnen.

HOTEL	Land	Ayurveda	Basenfasten	Buchinger	Hildegard	FX Mayr	Heilfasten	Vegan Fasten	Schrothkur	Sonstiges	Seite
artepuri med Zentrum für Gesundheit	D					●					
AWO SANO Familienferienpark Dambeck	D		●	●						●	
Ayurveda Gesundheitszentrum Lüchtefeld	D	●									
Bio Hotel Garmischer Hof	D		●								
Bio-Fastenhof Behm	D		●	●							23
Bio-Hotel Ginkgo Mare	D			●							25
Biohotel Landgut Tiefleiten	D		●	●						●	
Bio-Hotel Miramar	D		●	●			●				
BollAnts – Romantik Hotel & Vital SPA	D			●							
bora HotSpaResort	D		●	●							28
F.X. Mayr-Gesundheitszentrum Baabe	D					●					
Fastenhaus Werner Sylt	D		●	●							
Fastenlandhaus Herrenberg	D		●	●							18
Ferienhotel Haus Becker	D		●								
Gesundheitshotel Villa SANO Ostseebad Rügen	D		●	●							
Haubers Alpenresort Hotel	D					●			●		
Haus Elsenhöhe	D		●	●							24
HEIDE SPA Hotel & Resort	D			●							
HG Naturklinik Michelrieth	D						●			●	
Hotel "Das Bayerwald"	D			●					●		22
Hotel & Restaurant Grüner Baum	D		●								
Hotel am Bach	D		●	●							
Hotel Bayernwinkel****	D	●		●		●					
Hotel Gut Edermann	D		●								
Hotel Maasberg Therme****	D			●						●	
Hotel Whitman by H-Hotels	D		●	●						●	
Klinik Buchinger Wilhelmi – Bodensee	D			●			●				21
Klinik Dr. Otto Buchinger	D		●				●				
Klinik und Hotel St. Wolfgang	D						●				
Kneipp- & Vital-Hotel Röther	D		●	●							32
Kneipp-und Gesundheitshaus „radus“	D		●	●						●	
Königshof Health&View	D		●						●		19
Kurvilla Fürstin Pauline	D			●					●		25
Landhaus Alger am See	D		●	●							31
Menschels Vitalresort	D			●						●	
Naturhotel Vitaleum	D		●								
Naturkost-Hotel Harz	D		●	●							26
Pension Steffelhaus	D		●	●						●	
Regena Gesundheits-Resort & Spa	D		●							●	

	Land	Ayurveda	Basenfasten	Buchinger	Hildegard	FX Mayr	Heilfasten	Vegan Fasten	Schrothkur	Sonstiges	Seite
Rosenalp Gesundheitsresort & Spa	D		●	●			●		●	●	20
Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum	D	●									
Samariter Fastenzentrum	D		●	●						●	29
Sanatorium Sedlmayr	D			●				●		●	30
Schloss Warnsdorf	D			●			●				
Villa Viriditas	D			●	●			●			
Vitalhotel am Stadtpark	D			●							27
Wellness Resort Romantika	D			●							
Wellnesshotel Antoniushof	D		●	●							
Bildungshaus Kloster Neustift	I			●							
Bio Landhotel Anna	I			●							
Engel Gourmet & Spa	I	●	●							●	50
Hotel Stocker***S	I		●	●							
Oberpiskoihof	I			●		●				●	
Park Hotel Reserve Marlena ****s	I		●								49
The Vista Hotel***S	I		●								
Aktiv Hotel Rohrmooserhof****	A			●							
Beautyfarm Landhaus Servus****	A		●	●							
BioVitalHotel Sommerau	A	●	●	●							
Curhaus Bad Mühllacken	A		●	●	●					●	53
DAS KRONTHALER ****s	A		●								
DAS RONACHER Therme & Spa Resort*****S	A		●								
DAS SONNREICH Thermenhotel Loipersdorf	A		●	●							
Fasten- und Gesundheitshaus Dunst	A			●							59
Gasthof Pension Seidl	A			●							
Gesundheitshotel Klosterberg****	A		●	●							52
Gesundheitshotel Miraverde****	A		●	●							54
Rickatschwende F. X. Mayr Health Retreat	A					●					57
Hotel & Spa Larimar	A		●	●						●	58
Hotel Gasthof Gribelehof	A		●	●							
Hotel Kranzbichlhof	A		●	●						●	
Hotel Vollererhof	A					●					
Hügellandhof	A		●	●							
Impuls Hotel Tirol	A									●	61
Johannesbad Hotel St. Georg****	A		●			●					55
Kloster Pernegg	A	●	●	●				●		●	60
Kloster Wernberg	A		●	●							62
Kurhotel Dr. Petershofer****	A									●	

	Land	Ayurveda	Basenfasten	Buchinger	Hildegard	FX Mayr	Heilfasten	Vegan Fasten	Schrothkur	Sonstiges	Seite
la pura women's health resort kamptal	A					●					
Naturhotel Kitzspitz	A		●								62
Pension Engel	A		●	●							
Pirchner Hof	A			●	●						
Q! Resort Health & Spa	A		●					●		●	56
Schloss Gumpoldskirchen	A		●	●							
Sport- und Wellnesshotel Ödhof	A	●	●	●	●					●	
TamanGa – Gesundheitsresort & Seminarzentrum	A			●			●				64
Terrassenhotel Rose****	A		●	●							
Weissenseerhof**s**	A		●			●					63
Kurhaus St. Otmar	CH									●	71
Klinik Buchinger Wilhelmi – Marbella	E			●			●				21
OCÉANO Hotel Health Spa – Tenerife	E					●				●	73
Health Spa Hotel Sárvár	H			●							76
Hotel Lövér***superior	H			●							
NATURMED HOTEL CARBONA****superior	H			●							
BEGLEITER/IN											
Aschmann Angela DI	D	●	●								
Behm Susanne	D		●	●							
Berner-Lindner Christine	D		●	●							
Brandes Gabriele	D			●							
Buchinger Andreas Dr.	D						●				
Carroll Sabrina	D			●						●	
Clausen Katja	D		●							●	
Engers Natascha	D		●	●							33
Fassmann Maya Dr. phil.	D		●	●							34
Febel Sabine	D		●	●							
Gottschalk Susanne	D			●						●	
Groth Evelin	D			●							
Hemmerlein-Kohlmünzer Hedwig	D		●	●							
Heumeyer Eckhard	D		●	●				●			36
Holz Heike	D		●	●						●	
Isay Jessica	D			●							
Kersting Ulrike	D		●	●				●			
Kimmel Nicole	D		●	●							38

	Land	Ayurveda	Basenfasten	Buchinger	Hildegard	FX Mayr	Heilfasten	Vegan Fasten	Schrothkur	Sonstiges	Seite
Kirstein Susanne Dipl. oec. troph.	D			●							39
Kügel Katja	D		●	●							
Lange Katharina	D			●							
Lüchtefeld Eugen	D	●									
Lüerßen Britta	D			●				●			
Magnus Sigrid	D		●	●							40
Merk Ute	D	●	●	●	●					●	41
Pierre Hanne	D			●							
Pöhlmann Ingeborg	D		●	●							
Schicke Friederike	D		●								
Schmidt Dagmar	D		●	●							
Schneider Ramona	D		●	●							
Schneider Ulrike	D		●	●							
Schölzhorn Rena	D		●							●	42
Schönke Aloisia Dipl.-Biol.	D			●							43
Schubert Heike	D		●	●							44
Schubert Thilo Lars	D			●							44
Strobel Simone	D		●								
Stüning Petra	D			●							46
van Impelen Christine	D		●	●							37
Vollerthun Beate	D		●	●							47
Wacker Sabine	D		●								
Walther Kati	D			●							
Weigl-Bengsch Sylke	D		●	●						●	48
Werner Fastenwandern	D		●	●							
Wertgen Inge	D		●	●							
Winter A. Susa	D			●							
Engl Monika	I			●							
Holzer Paula Maria Mag.	I		●	●							51
Pernthaler Anna	I			●		●				●	
Stocker Annelies	I			●							
Bartsch-Herzog Bettina	A		●	●							
Czernin Gini	A		●	●							
Dahlke Ruediger Dr.	A			●			●	●			64
Eduardoff Brigitte	A		●	●							
Egger Eveline Dr. phil.	A		●	●							65
Els Pia	A		●	●							
Erlacher Susanne	A		●	●							66

	Land	Ayurveda	Basenfasten	Buchinger	Hildegard	FX Mayr	Heilfasten	Vegan Fasten	Schrothkur	Sonstiges	Seite
Fegerl Christine C. Mag.	A		●	●							67
Gaetz-Kettner Christine	A			●							
Graffi Alexander Ing.	A			●							
Hahn Heide Maria	A		●	●							
Hochrieder Irmtraud	A			●							
Höfinger Ingrid	A		●	●							
Hütterer Uschi	A			●							
Kraxner Manfred	A		●	●							
Lackner Ulrike	A		●	●							68
Löw Andrea	A		●	●				●		●	
Mansbart-Binder Gabriele Mag.	A		●	●							
Muth Romana	A	●									
Nair Vinayak Dr./Ind.	A	●									
Pissareva Aneta Mag.	A		●	●							69
Reinwald Karin	A			●							
Rintelen Ursula	A			●							
Rosenegger Renate Mag.	A			●							
Schneider Evelyne Mag.	A		●	●							
Spahn Manfred Ing.	A		●	●							70
Spiesmaier Marie	A		●	●							71
Steinberger Alexander DI	A			●							
Trawöger Claudia	A			●						●	
Walker Christina	A			●							
Weichenberger Franz Dr.	A			●							
Wondraczek Beatrix DGKS, MAS	A			●	●						
Zickbauer Natascha Mag.	A		●	●							
Sack Maya	B		●	●							
Bachmann-Krapf Maya	CH		●	●						●	
Taverna Teija	CH			●							
Reichel Simone	E			●							74
Leibetseder Maria Mag.	F			●							75

Ausbildung zum/zur FastenbegleiterIn im Kloster Pernegg

Das Kloster Pernegg bietet seit einigen Jahren sehr erfolgreich die ärztlich zertifizierte Ausbildung zum/zur Fastenbegleiter/-in an. Einige neue KollegInnen betreuen Sie auch schon in Pernegger Fastenwochen.

Information auf unserer Homepage:
www.klosterpernegg.at/ausbildung
bzw. per Mail an
rebernig@fastenwelt.at

Unser Ausbildungsziel ist es, die Essenz der Erfahrungen von vielen Jahren und des erprobten Erfolgskonzepts des Kloster Pernegg im Rahmen von zwei Lehrmodulen und einer Hospitationswoche zu vermitteln. Die zukünftigen KollegInnen werden dazu befähigt, professionell und eigenständig Fastenkurse für Gesunde zu leiten, Seminare durchzuführen und Vorträge zu halten, auch in Zusammenarbeit etwa mit Gesundheitseinrichtungen, Hotels, Fitness-Studios und Ärzten. Im therapeutischen Bereich ist allgemein eine Zusammenarbeit mit Fastenärzten notwendig.

Die Tätigkeit als FastenbegleiterIn kann hauptberuflich oder als zweites Standbein, sowohl auf selbstständiger Basis, als auch im Angestelltenverhältnis ausgeübt werden.

Bei den theoretischen Vorträgen und praktischen Übungen wird sowohl auf die fachliche Qualifikation, als auch auf Didaktik, Präsentationstechnik, Verhaltensstrategien und Kommunikationsregeln bei der Begleitung von Gruppen geachtet.

Das Kloster Pernegg ist mit dem Konzept „Entdeckung der Stille“ und dem ganzheitlichen Zugang zum Thema Fasten in den letzten Jahren zum bekanntesten und erfolgreichsten Fastenzentrum Österreichs geworden. Die Angebotsvielfalt, die unterschiedlichen Fastenmethoden und die erfahrenen Fastenleiter/innen, sowie die Besonderheiten dieses „berührenden“ Ortes, haben eine stetig wachsende Anzahl von TeilnehmerInnen gebracht.

Der Geschäftsführer des Kloster Pernegg, Klaus Rebernig, hat mit der „Fastenwelt“ www.fastenwelt.at die größte Informationsplattform für Fastenhäuser, FastenleiterInnen und Fastenmethoden im deutschsprachigen Raum aufgebaut – eine besondere Hilfestellung für den späteren beruflichen Werdegang als FastenbegleiterIn.

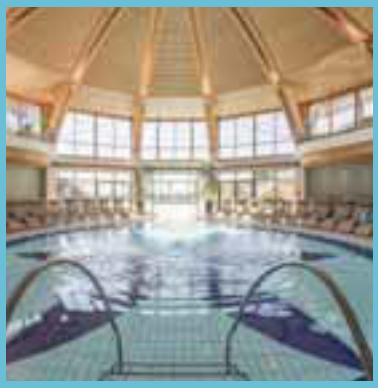
Fasten ist eine der geeignetsten Methoden langfristig für die körperliche, seelische und geistige Gesundheit vorzusorgen. Es ist eine gute Möglichkeit, den eigenen Rhythmus klarer wahrzunehmen, ein starker Impuls, Gewohnheiten und Lebensweise zu überdenken und zu verändern.

Immer mehr Menschen entscheiden sich ihre persönliche Fasten-Auszeit in einer professionell geleiteten Gruppe mit einem abwechslungsreichen und unterstützenden Rahmenprogramm zu verbringen. Wir freuen uns über ihr Interesse!

Informationen zur

FASTENWELT

A-8223 Freienberg 103
Mail: info@fastenwelt.at
Web: www.fastenwelt.at
www.fastenwelt.de
www.fastenwelt.ch
www.fastenwelt.com



www.fastenwelt.com

Mit einem Klick zu Ihrem Fastenurlaub