Mit einem Klick zu Ihrem Fastenurlaub

www.fastenwelt.com

Katalog 2020

Methoden | Hotels | Begleiter

Das Fasten ist der stärkste Appell an die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen, sowohl leiblich als auch seelisch gesehen.

Dr. med. HEINZ FAHRNER

Fastenwelt – Die Welt des Fastens mit einem Klick

Fastenwelt hat sich in den letzten Jahren zur größten deutschsprachigen Plattform für Fasten entwickelt. Darauf sind wir gemeinsam mit unseren Partnern zu Recht stolz.

Fasten hat sich durch die Entdeckung der Autophagie (Autophagos (= sich selbst verzehrend) steht für: Selbstreinigungsprozess der Zellen) als ganzheitliche Gesundheitsvorsorge etabliert und ist von einem Randthema für Spezialisten zum internationalen Trend geworden.

Der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi wurde 2016 für seine langjährige Arbeit über Abbau- und Recyclingprozesse in den Zellen mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet.

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

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
- Intervallfasten
- Sonstiges

Fotos in diesem Katalog: Wo nicht anders angegeben, die jeweiligen Anbieter.

Illustration: DiViArts | Adobe Stock

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.

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

DAVID FRAWLEY

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.

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: frank29052515 | Adobe Stock

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: bnenin | Adobe Stock

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: motortion | Adobe Stock

Foto: ryanking999 | Adobe Stock

»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: katrinshine | Adobe Stock

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: destillat | Adobe Stock

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: Tom Bayer | Adobe Stock

Foto: StefanieBaum | Adobe Stock

Intervallfasten

Basische Genussküche + gezielt gesetzte Essenspausen
= Erneuerungsprogramm durch Autophagie!

Was macht Intervallfasten so besonders:
Sie genießen 2–3 x täglich basische, nährende, erwärmende Kost in einem Rhythmus, der durch gezielt gesetzte Essenspausen Autophagie auslöst, sodass die damit verbundenen Reparaturmechanismen im Körper in Gang gesetzt werden. Bei der Speisenauswahl wird zusätzlich auf begrenzte Kalorienzufuhr geachtet (ca 1000 kCal täglich), was Gewichtsreduktion garantiert, aber wohltuende Sättigung ermöglicht. Zudem wird durch die basische Ernährung Entsäuerung und Entgiftung gestartet und durch die kleinen Essenspausen tagsüber (4 Stunden) und die 16stündige Essenspause rund um die Nachtzeit der Körper „aufgeräumt". (Gerne kann eine der drei Mahlzeiten ausgelassen werden und mit 20-stündigem Kurzzeitfasten experimentiert werden, was die Vorzüge der Autophagie weitere 4 Stunden in Gang hält.)

Durch Betrachten des eigenen Essverhaltens im Alltag und durch Information und Erproben unterschiedlicher Essenspausen-Varianten kann der persönlich passende Rhythmus gefunden werden, sodass Vitalität, Ausgewogenheit, Reduktion und Motivation Raum bekommen.

»Temporäres Fasten, zum Beispiel 15 bis 20 Stunden, ist eine Art Doping. Zellen brauchen Zeit, um sich zu säubern und ihren Abfall zu recyceln. Die fehlt ihnen, wenn der Körper ständig Insulin ausschüttet und mit Verdauung beschäftigt ist. Begrüßen Sie den Hunger wie einen Freund, dann wird Ihr Körper aufgeräumt.«

UNIV.-PROF. DR. RER. NAT. FRANK MADEOSCHER

Autophagie – „Doping für die Zellen"
Seit der Nobelpreis für Medizin und Physiologie 2016 an den japanischen Zellbiologen Yoshinori Ohsumi für seine Arbeit über Abbau- und Recyclingprozesse in den Zellen ausgezeichnet wurde, ist der Begriff Autophagie bekannt. Auch Österreich ist in diesem Bereich überaus präsent und maßgeblich an Forschungsergebnissen bezüglich Autophagie beteiligt. Univ.-Prof. Dr. Frank Madeo, der am Institut für Molekulare Biowissenschaften der Karl-Franzens-Universität Graz eine groß angelegte Studie betreut, weist ausdrücklich auf die Vorzüge des Fastens hin. Darauf, dass Fasten durch das Auslösen der Autophagie lebensverlängernd, verjüngend und regenerierend wirkt. Schon eine Nahrungsabstinenz von 16 Stunden löst diesen Effekt aus:

Entfällt die Energiezufuhr von außen, beginnen Zellen, eigene Zellen zu verdauen. Die Körperweisheit sorgt dafür, dass abgestorbene, missgebildete, kaputte, kranke Zellen vertilgt werden und bauen unbrauchbare Bestandteile wie geschädigte oder oxidierte Proteine oder geschädigte Mitochondrien ab. Es können auf diese Weise auch Eindringlinge wie Viren, Bakterien oder andere Mikroorganismen in der Zelle bekämpft werden. Diesen Regenerations- und Erneuerungsprozess machen wir uns bei diesen Autophagie-Fastentagen zu Nutze. Ein freudvolles, abwechslungsreiches Begleitprogramm bewegt zudem Körper, Geist und Seele, auch Ernährungsfragen kommen nicht zu kurz.

Entdecken Sie diese neue sanfte Art des Fastens für sich, erleben Sie die unterschiedlichen Vorzüge des Intervallfastens und der Essenspausen – Rundumerneuerung mit Genuss!

Wer darf Intervallfasten?
Die Autophagie-Fastenkurse sind ein Angebot an gesunde Menschen und auch geeignet für Menschen mit leichter gesundheitlicher Beeinträchtigung nach Rücksprache mit Ihrem Arzt. Medikamente werden während dieses Fastens weiter nach ärztlicher Anordnung genommen. Die Teilnahme am Fastenkurs erfolgt freiwillig und in eigener Verantwortung der Teilnehmer.

Wer auf keinen Fall Intervallfasten sollte
- Jugendliche und Kinder
- Schwangere und Stillende
- Magersüchtige, Bulimiekranke
- Diabetiker mit Diabetes mellitus Typ I
- Stark Untergewichtige mit einer auszehrenden Krankheit wie z. B. Krebs
- Depressive, seelisch Labile, Psychotiker und geistig Immobile
- Kortisontherapierte und Dialysepatienten
- Abhängige (z. B. Alkohol, Drogen)

UNSER EXPERTE FÜR INTERVALLFASTEN:

Mag. Peter-Arthur (P.A.) Straubing
Autor des Nummer-1-Bestsellers „Der Jungbrunnen-Effekt – Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben verändert". Absolvent der Wiener Filmhochschule, arbeitet seit über 25 Jahren als Filmjournalist, Filmemacher und Sprecher für den ORF; Kinodokumentation „Am Anfang war das Licht"; Meditationstrainer; seit über 10 Jahren Intervallfasten

Hotel Kleine Strandburg Zinnowitz

Inseltage für Körper und Seele

Die Kleine Strandburg in Zinnowitz ist der perfekte Ort, um zu jeder Jahreszeit eine herrlich erholsame basenfasten Auszeit zu verbringen – ideal also für alle, die Genuss und Gesundheit auf hohem Niveau und in bester Strandlage miteinander verbinden möchten. Dafür zaubert das Küchenteam des Usedomer 4-Sterne-Hauses täglich

basische Gerichte, die nicht nur eine Freude für den Gaumen, sondern auch eine Augenweide sind. Ob Carpaccio von gedünstetem Wurzelgemüse mit Petersilien-Nuss-Pesto oder Mangold-Süßkartoffel-Roulade mit sautierten Champignons – die Küchencrew kocht frisch, regional und saisonal und demonstriert, wie abwechslungsreich und delikat basische Küche ist.

Ergänzt wird das kulinarische Verwöhnprogramm durch wunderbar entschleunigende Wellness- und Aktivangebote wie Rückenmassagen, Leberwickel, Bäder und Softpacks. Nach den Treatments lädt die liebevoll gestaltete Saunalandschaft mit Dampfbad, Aromagrotte und Erlebnisduschen dazu ein, allen Ballast abfallen zu lassen. Beim Nordic Walking im Wald und beim Wassertreten am Strand können basenfasten Gäste aktiv die natürliche Schönheit Usedoms erleben – frische Meeresbrise inklusive.

Erleben Sie Ihre persönliche basenfasten Auszeit am Meer und verschaffen Sie Körper und Seele eine genussvolle und gesunde Verschnaufpause vom Alltag!

IM ÜBERBLICK
75 Zimmer | Restaurant | Wellnessbereich
direkt an der Strandpromenade gelegen

ANGEBOTE
5 Nächte ab € 555,– | 7 Nächte ab € 790,–
10 Nächte ab € 1.011,–*

*Preise p. P. im Doppelzimmer Süd in der Nebensaison bei Anreise Sonntag inklusive basenfasten Vollpension, Wellness- und Sportprogramm, Nutzung von Spa und Sauna und des örtl. Thermalbades, Nordic Walking-Leihstöcke, persönliche Betreuung u. v. m. Weitere Saisonzeiten und Preise auf der Homepage.

KONTAKT
MST Hotel GmbH
Hotel Kleine Strandburg
Adresse: Dünenstraße 11, D-17454 Zinnowitz
Tel.: 0049 38377 38 000
Fax: 0049 38377 38 555
Mail: info@kleine-strandburg.de
Web: www.kleine-strandburg.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

Leistungen für die Fastenteilnehmer:
1 kostenlose Massage, Fußbäder mit basischem Salz, Fastenverpflegung inkl. basischem Kangenwasser, 2 kostenfreie Yogastunden, Vorträge und Filme, Leihweise Wasserflaschen, Wärmflaschen, Wanderrucksack, 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: € 469,– pro Person
Rohkost-Fasten ab: € 569,– 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

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, Yogafasten und Fasten mit Ayurveda 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: € 805,–

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

Hotel am Bach

Genießen Sie die Ruhe und gute Luft inmitten der Natur!

Vor kurzem gab es einen Besitzerwechsel. Es wurden zunächst die unteren Gasträume liebevoll renoviert und saniert, Der alte Charme des Hauses wird auch im zweiten Step, bei der Renovierung der Zimmer im Februar/ März implementiert. Unser entspanntes Kleinhotel liegt ruhig und idyllisch aber trotzdem zentral, nur 5 Gehminuten vom Ortskern und Bahnhof von Hinterzarten entfernt. Freiburg im Breisgau erreichen Sie innerhalb von 25 Minuten gratis mit der Bahn, oder mit dem Auto.

Das Hotel am Bach ist ein einfaches Haus, das sich vor allem durch Gemütlichkeit und Wärme auszeichnet. Unser wildromantischer Garten lädt zum Verweilen ein. Bei schlechtem Wetter verbringen Sie gemütliche Stunden im Aufenthaltsraum und genießen die schöne Aussicht auf das angrenzende Naturschutzgebiet.

Hinterzarten gilt als „Perle im Schwarzwald". Zahlreiche Wanderwege laufen direkt am Hotel vorbei. Geschäfte und vielseitige Wellnessmöglichkeiten sind in wenigen Gehminuten erreichbar.

Wir bieten Buchinger Fasten an. Das Fasten findet in Gruppen statt und wird durch eine/n ausgebildete/n Fastenleiter/in begleitet. Individuelle Termine zum Fasten sind buchbar auf Anfrage.

Wir legen bei der Fasten Verpflegung großen Wert auf Sorgsamkeit.

Colon-Hydro-Therapien sind im Ort möglich.

IM ÜBERBLICK

Unser entspanntes Kleinhotel liegt ruhig und idyllisch, aber trotzdem zentral in Hinterzarten mit guter Anbindung von und nach Freiburg im Breisgau. Wir bieten Buchinger Fasten in gemütlicher Atmosphäre an.

AUSSTATTUNG

Wir haben 10 Doppel- und ein Einzelzimmer, die freundlich und warm gestaltet sind. Unsere Standard Zimmer sind mit Dusche/WC ausgestattet. Unser Haus verfügt über einen gemütlichen Speiseraum und Wohlfühlraum, sowie einer großen herrlichen Terrasse die in einem wunderschönen Garten inmitten der schwarzwälder Natur führt. Zusatzleistungen im Programm sind auf Wunsch buchbar wie, z. B. Reiki, Fußreflexzonenmassage, Shiatsutherapiestunde, Aderlass nach H.v. Bingen.

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 606,–

KONTAKT

Hotel am Bach
Adresse: Windeckweg 9, D-79856 Hinterzarten
Tel.: 0049 7652 286
Mail: info@hotel-am-bach.de
Web: www.hotel-am-bach.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
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 2019: € 939,–,
2020: € 959,– pro Person

KONTAKT
Königshof Health&View
„Gesundheitszentrum für Natuheilverfahren“
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 € 1.155,–

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, Integrative Medizin und Inspiration!

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 herzlich willkommen!

Aus Leidenschaft für Lebensqualität
Als leidenschaftliche Verfechter von höchster Lebensmittelqualität und regionalem Anbau verwenden wir ausschließlich 100% biozertifizierte Lebensmittel und sind seit kurzem auch weltweit die erste Demeter-zertifizierte Klinik.

Vorreiter für Lebensfreude
Unter den Schatten spendenden Kronen alter Palmen und mit Blick über das Mittelmeer liegen die Häuser von Buchinger Wilhelmi in Marbella. Lichtdurchflutet und geprägt von natürlichen Materialien und Farben fügt sich die Architektur harmonisch in die mediterrane Landschaft ein. Ganz nach dem Vorbild der Klinik am Bodensee kreierte Maria Buchinger Wilhelmi, die als „Grande Dame des Heilfastens" bekannt gewordene Tochter Otto Buchingers, 1973 in Marbella einen Ort, an dem die Gesundheit und das Wohlbefinden der Gäste im Mittelpunkt stehen.

„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
Mit jährlich 6.000 Gästen aus über 60 Nationen, über 250.000 Fastenverläufen und 100-jähriger Expertise ist Buchinger Wilhelmi das weltweit führende Unternehmen für Heilfasten, integrative Medizin und Inspiration.
Basis des Buchinger Wilhelmi-Programms ist das Heilfasten, nach dem Gründer der Kliniken, Dr. Otto Buchinger.
Diese Methode wurde kontinuierlich und in Partnerschaft mit universitären Forschungszentren weiterentwickelt.
Neben dem Heilfasten und ergänzenden Ernährungsstrategien bieten die Kliniken eine Vielzahl an unterschiedlichen therapeutischen Anwendungen. Vor allem aber sind sie Oasen der Ruhe und Entspannung.

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

PREISE ÜBERLINGEN
Pauschale p. P. ab: € 2.690,– (ab 01/2020)

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 MARBELLA
Pauschale p. P. ab: € 3.497,– (ab 01/2020)

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 (Entspannungskurse, geführte Yoga-Stunden, Nordic Walking, Aqua-Fitness). Wohltuende Behandlungen und Massagen runden Ihre Fastenkur ab.

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: € 441,– pro Person/Woche
Heilfasten nach Buchinger ab: € 434,– pro Person/Woche

KONTAKT
Landidyll Hotel „Das Bayerwald"
Adresse: Arberstraße 73, D-93462 Lam
Tel.: 0049 9943 9530
Fax: 0049 9943 953-189
Mail: info@das-bayerwald.de
Web: www.das-bayerwald.de

Biohotel Landgut Tiefleiten

„Der Natur und sich selbst nah sein“

Das BioLandgut Tiefleiten ist der Ort, in dem der Mensch sich selbst und der Natur auf eine einfache, respektvolle und unabhängige Weise begegnet.

Seit mehr als 20 Jahren wachsen und leben wir mit der Philosophie von „Bio“ und Nachhaltigkeit. Dies spiegelt sich in jedem Winkel unseres Geistes und in jeder Ecke unseres Hauses wieder.

Wir bestaunen die Fähigkeiten der Natur, sich fortwährend weiter zu entwickeln zu wachsen und immer wieder neu zu erblühen und zu strahlen. Mit diesem Gedanken treten wir vor unsere Gäste und ermöglichen Ihnen eine Platz zum „Ich“ sein. Ein inspirierender Platz für Rückzug, zum Kraft und Ruhe tanken.

Wir bieten unseren Gästen bieten ein ausgewähltes Programm an hochqualitativen Gesundheits- und Wellnessangeboten, eine ganzheitliche Anleitung zu einem bewussten Selbst im Bezug auf Körper Geist und Seele in Verbindung zur Natur. Wir wünschen uns, unsere Gäste zu beflügeln, damit Sie leicht und beschwingt weiter ziehen können. Im BioLandgut Tiefleiten finden sich die „Faster“ immer in kleineren Gruppen zusammen, auch als Einzelreisender. Dabei legen wir großen Wert auf Individualität und es besteht bei keiner Aktivität ein Gruppenzwang. Individuell werden Sie auch täglich von unserem Fachpersonal betreut.

Essen. Sein. Lassen.

Fasten kann dein Leben verändern. In unserem Haus herrscht eine familiäre Atmosphäre, Fachkompetenz und gutes Essen, eingebettet in ruhiger Natur. Dafür gibt es viel Entschleunigung und guten Schlaf. Wir sind ein kleines Team mit großem Herz und viel Seele.

IM ÜBERBLICK
Wir bieten: Green Smoothie Detox, Heilfasten nach Dr. Buchinger, BioGenuss Basenfasten, Seelenfasten. Fasten & Yoga

AUSSTATTUNG
Großzügige Apartments mit 1 und 2 Schlafzimmer, gemütlicher Gästebereich mit Rückzugsmöglichkeiten, großer Garten mit Natur-Badeteich und Liegewiese, Sauna finnisch und soft, Infrarotkabine, Massage- und Wellnessanwendung

PREISE
Pauschale p. P. ab:
Heilfasten € 679,–
Basenfasten € 840,–
SmoothieDetox € 721,–

KONTAKT
Biohotel Landgut Tiefleiten
Adresse: Tiefleiten 16, D-94139 Breitenberg
Tel.: 0049 8584 1819
Fax: 0049 8584 1843
Mail: info@tiefleiten.de
Web: www.tiefleiten.de

Familien- und Gesundheitshotel Villa Sano in Baabe/Rügen

Fasten am Meer – Auszeit für Körper und Seele

Rügens Ostseestrände und Wanderwege, erholsame Auszeiten für Körper und Geist und die Herzlichkeit in der Villa Sano sind die drei Punkte, die für Ihren Fastenurlaub untrennbar zusammengehören.

Als Gesundheitshotel mit fundierten Erfahrungen im Fasten nach Buchinger und im Basenfasten bieten wir unseren Gästen eine Vielzahl verschiedener Kurse und möchten so auf Ihre individuellen Wünsche an Ihren Fastenurlaub eingehen. Wir arbeiten dafür mit renommierten Fastenleitern und Fastenleiterinnen zusammen. Mit Fachwissen und Gefühl begleiten sie Sie durch Ihre Fastenwoche, geben gern ihre Insider-Kenntnisse über unsere schöne Insel weiter und statten Sie mit Impulsen für die Zeit im Alltag nach dem Fastenurlaub aus. Mit einem guten Körpergefühl und aktuellem Gesundheitswissen starten Sie nach Ihrem Aufenthalt in der Villa Sano neu durch.

Bei uns können Sie u.a.:
- Fasten nach Dr. Buchinger
- Basenfasten mit Ayurveda
- Basenfasten mit Qi Gong in der Vitalwoche
- Basenfasten mit Koch- und Backkurs

Sprechen Sie uns gern an, wir beraten Sie bei der Auswahl des für Sie passenden Fastenangebots.

Gut gelegen und gut erholt

Das milde Reizklima auf Rügen lockt geradezu an die frische Luft und gemeinsam mit den Fastenleitern / Fastenleiterinnen werden Sie viel Zeit in der Natur verbringen und dabei die schönsten

Ecken rund um Baabe kennenlernen. Entspannungsübungen und Erholung in unserer attraktiven Saunalandschaft ergänzen das Angebot. Bis zum breiten Sandstrand von Baabe sind es nur ein paar Minuten Fußweg.

IM ÜBERBLICK
Fastenverpflegung inkl. Wasser und Tee
Fastenbegleitung und Programm je nach Fastenleiter
Tägliche Nutzung der modernen Saunalandschaft
Tägliche Nutzung des Massagesessels
Bademantel für die Zeit Ihres Aufenthaltes
Kostenfreies WLAN
gegen Aufpreis: Wellness- und Kosmetikanwendung

AUSSTATTUNG
Gemütlich eingerichtete und modern ausgestattete Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC gemäß Drei-Sterne-Superior, darunter sechs barrierefreie Zimmer. Großzügiger Saunabereich mit Bio-, Dampf- und Finnischer Sauna mit Tauchbecker, Lichtduschen und Ruheraum. Kosmetikstudio und Wellnessbereich für Verwöhnbehandlungen.

PREISE
siehe www.villasano.de

KONTAKT
Familien- und Gesundheitshotel Villa Sano
Strandstraße 12-14, 18586 Ostseebad Sellin
Tel.: 038303 12660
Mail: baabe@villasano.de
Web: www.villasano.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
- Gourmet-Basen-Kost, Obst und Gemüse in Bio-Qualität
- Sauna, Kneippen und Heilbaden in Naturseen
- Wildkräuterwanderungen und Basen-Workshops in unserer Lehrküche

- Gesundheitsscan und Ernährungsberatung
- Yoga/Qigong/Tai Chi, Feldenkrais und Meditation
- Coaching nach der Chinesischen Quantum Methode zur Auflösung mentaler Blockaden
- Physiotherapie und Wellness-Massagen
- Colon-Hydro Therapie und Naturheilpraxis

IM ÜBERBLICK
Auf unserem zertifizierten Bio-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 Ferienwohnungen und 1 Appartement auf unserem Fastenhof
9 Zimmer in unserem Bio-Gästehaus
6 Schlafplätze in unserer Heuherberge (Gemeinschaftsunterkunft)
Lehrküche, Hofladen, Sauna, Ruheraum, Yogascheune, Naturheilpraxis, Fachliteratur, Bauerngarten mit Kräutersammlung, Seminarraum im Gartenhaus, Ruheinseln in Hof und Garten

PREISE
Fastenwanderseminar nach Dr. Buchinger mit 6 Übernachtungen ab € 640,– in unserer Heuherberge, ab € 790,– im Doppelzimmer, ab € 850,– 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

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:
€ 459,– 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

Bio-Hotel Miramar

„BIO-LOGIEREN“ im Bio-Hotel Miramar

Herzlich Willkommen im ersten BIO-Hotel Schleswig-Holsteins!
Nehmen Sie sich Ihre persönliche kleine Auszeit, die wir für Sie und Ihre Wünsche so perfekt wie möglich gestalten wollen. Das ist unser Versprechen. Hier an der Nordsee, direkt am UNESCO Weltnaturerbe, können Sie genießen und entspannen – ganz nach Ihren Vorstellungen. Nutzen Sie das reichhaltige Angebot unseres Nordseehotels mit seiner exzellenten BIO-Küche und vielen Erlebnis-, Gesundheits- und Wellnessangeboten. Stellen Sie gemeinsam mit uns Ihr individuelles Wohlfühl-Programm zusammen. Wir möchten, dass Ihr Aufenthalt bei uns ein ganz besonderes Erlebnis wird.

Wo bis 1995 noch Eiderstedter „Jungs un Deerns“ die Schulbank drückten, finden Sie heute das Bio-Hotel Miramar. Die großzügige Halle und der Treppenaufgang des alten Schulgebäudes lassen die Vergangenheit noch erahnen. Unseren Gästen bieten wir neben einem kostenfreien WLAN, einen Platz zum Internet-Surfen oder E-Mails abrufen und weitere Annehmlichkeiten wie z. B. unseren kleinen Sauna- und Ruhebereich zur individuellen Nutzung. Um sich und Ihrem Organismus etwas Gutes zu tun, können regelmäßige Fastenangebote in unser Arrangementprogramm gebucht werden. Sie haben die Auswahl zwischen Basenfasten oder Heilfasten nach Dr. Buchinger.

IM ÜBERBLICK
Hier, direkt am UNESCO Weltnaturerbe, erleben Sie Genuss und Entspannung- ganz nach Ihren Vorstellungen. Nutzen Sie unser reichhaltiges Hotelangebot mit seiner exzellenten BIO-Küche und den vielen Erlebnis-, Gesundheits-, und Wellnessangeboten.

AUSSTATTUNG
Doppelzimmer Komfort: Großzügiges Doppelzimmer (20 m²) mit Sitzecke, Balkon oder Terrasse (Aufbettung möglich)
Doppelzimmer Classic: Doppelzimmer (16 m²)
Unsere Zimmer sind ausgestattet mit Dusche oder Badewanne/WC, Haarfön, Kosmetikspiegel, Flachbild, Fernseher, Telefon und Safe.

PREISE
Pauschale p. P. ab: € 835,–

KONTAKT
Bio-Hotel Miramar
Adresse: Westerstraße 21, D-25832 Tönning
Tel.: 0049 4861 9090
Mail: info@biohotel-miramar.de
Web: www.biohotel-miramar.de

Vitalhotel am Stadtpark***S in Bad Harzburg

Das Vitalhotel am Stadtpark und Heilfasten – eine 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, Beauty-Heilfasten, Fasten und Wandern sowie Fasten und Entspannung. 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 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 Buchung ein in Deutschland einmaliges 60-seitiges Heilfasten-Tagebuch, das neben vielen Ausflugstipps besonders viel Platz für die eigenen Gedanken morgens und abends lässt 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“
- Fasten und Wandern
- Fasten und Entspannung

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

Berghüs Schratt

Vegetarisches Biohotel

Seit über 30 Jahren verwöhnen wir unsere Gäste mit unverfälschtem Bio- und Veggiegenuss. Dadurch gelten wir nicht nur im Allgäu, sondern auch bei unseren Stammgästen als Bio- und Veggiepioniere, was uns mit Stolz erfüllt. Bei der Zubereitung kommen ausschließlich BIO zertifizierte Nahrungsmittel auf den Teller. Die 4 Gänge-Menüs kreiren wir mit viel Liebe zum Detail jeden Tag frisch für Sie.

Das Berghüs Schratt ist ein familiengeführtes Hotel, in dem jedes Familienmitglied eine aktive Rolle inne hat. Bianca und Markus Schratt haben im Jahre 2012 den elterlichen Betrieb übernommen.

Als Familienbetrieb ist es uns ein Anliegen, das Sie sich in unserem Haus wohlfühlen. Unsere Zimmer spiegeln die Gemütlichkeit des Alpenlands wieder und laden zum Entspannen ein. Unser Hotel verfügt über 16 Zimmer und 25 Betten.

Direkt am Berg

Abseits des Trubels auf 900 Metern liegt das Berghüs in zentraler Lage im Naturpark Nagelfluhkette als perfekter Einstiegspunkt ins Wanderwegenetz und erreichen in wenigen Gehminuten die Bergbahnen und Skilifte.

Nutzen Sie die Vorteile als Hausgast.

Kostenfreie Leistungen für mehr Werturlaub

Genießen Sie unbeschwert Ihren Urlaub mit vielen kostenfreien Leistungen, die Ihren Aufenthalt nicht nur verschönern, sondern auch Ihren Geldbeutel schonen werden. Profitieren Sie beispielsweise von Gratisfahrten mit den Bergbahnen, kostenfreiem Eintritt ins Erlebnisbad, den gratis Skipass im Winter und vielen mehr.

Ob mit Oberstaufen Plus, hauseigenen Angeboten und attraktiven Vorteilen der Hotelpartner.

Basen bis Buchinger

Sie suchen einen Ort an dem Sie Urlaub und Gesundheit verbinden können. Die Kombination macht es so leicht auch mal etwas für sich zu tun. Ob Basenkost oder Basenfasten, Buchinger oder Schrothkur. Allein, zu Zweit oder in der Gruppe, individuell, mit Schwerpunkt Wandern oder Yoga – da ist für jeden etwas dabei.

Termine für 2020 finden Sie ab Dezember 2019 auf unserer Internetseite.

IM ÜBERBLICK
Seit je her sind wir Bio aus Überzeugung und das schon seit 30 Jahren. Auch zukünftig wollen wir als vegetarisches Biohotel gesunde Ernährung und Erholung in den Bergen unseren Gästen anbieten.

AUSSTATTUNG
16 Zimmer, 25 Betten, W-Lan, SAT-TV, Dusche/WC, Telefon

PREISE
Pauschale p. P. ab: € 602,–

KONTAKT
Berghüs Schratt – vegetarisches Biohotel
Adresse: Sägmühle 19
D-87534 Oberstaufen-Steibis im Allgäu
Tel.: 0049 8386 98010
Fax: 0049 8386 980149
Mail: hotel@biohotel-schratt.de
Fax: www.biohotel-schratt.de

Hotel & Restaurant Grüner Baum

basenfasten – die wacker-methode® – Einfach abschalten

Zeit nur für mich im Hotel Grüner Baum, Brettin im Jerichower Land

Haben Sie das Gefühl, Sie müssten sich endlich einmal gesünder ernähren, wissen aber nicht, wie Sie den Einstieg schaffen? Eine basenfasten Kur hilft Ihnen, die Weichen für eine dauerhaft gesunde Ernährung zu stellen.

Tauchen Sie ein in die Welt von basenfasten und erleben Sie eine basenfasten Kur voller Genuss, Wellness, und Wohlfühl-Momenten.

Zwischen Berlin und Magdeburg direkt am Wasser, an einem Seitenarm des Elbe-Havel-Kanals befindet sich unser Hotel & Restaurant Grüner Baum in traumhafter Idylle und bietet einen herrlichen Außenbereich. Im Wintergarten vor dem Kamin kann man den ungetrübten Blick in die Natur genießen.

IM ÜBERBLICK
Zwischen Berlin und Magdeburg direkt am Wasser, an einem Seitenarm des Elbe-Havel-Kanals befindet sich unser Hotel & Restaurant Grüner Baum in traumhafter Idylle und bietet einen herrlichen Außenbereich.

AUSSTATTUNG
18 Zimmer- 12 Doppelzimmer, davon
4 Maisonetten-Appartements und 6 Einzelzimmer

PREISE
Pauschale p. P. ab: € 650,–

KONTAKT
Hotel & Restaurant Grüner Baum
Adresse: Stremmestraße 24, D-39307 Brettin
Tel.: 0049 3933 9770
Fax: 0049 3933 977 122
Mail: service@gruener-baum-brettin.de
Web: www.gruener-baum-brettin.de

Naturklinik Michelrieth

Die Naturklinik Michelrieth ist eine ganzheitliche Klinik mit Schwerpunkt Naturheilverfahren und Integrative Medizin und einem breit gefächerten Spektrum an naturheilkundlichen und schulmedizinischen Diagnoseverfahren- und Therapien.

Heilfasten für Körper und Seele

Diese besondere Form des Heilfasten hat nicht nur Ihr persönliches Wohlfühlgewicht zum Ziel. Im Rahmen einer Sinnesschulung lernen Sie, bewusster mit den Speisen umzugehen und ein Gefühl dafür zu entwickeln, was und wie viel dem Körper zuträglich ist.

Das Wochenprogramm beinhaltet:

- Ärztliche Eingangsvisite, körperliche Untersuchung
- Vegane, kalorienarme Speisen überwiegend aus Friedfertigem Landbau
- Morgengymnastik, Nordic Walking, Rhythmisches Gehen
- Gruppengespräche, Ernährungs- und Sinnesschulung
- Ärztliche Abschlussvisite

AUSSTATTUNG
Stilvoll eingerichtete Zimmer in Südlage, Blick in die Natur, schön gestaltete Gartenanlage

PREISE
Pauschale p.P. ab: € 892,–/Woche

KONTAKT
Naturklinik Michelrieth GmbH
Adresse: Löwensteinstraße 15
D-97828 Marktheidenfeld-Michelrieth
Tel.: 0049 9394 8010
Mail: info@naturklinik.com
Web: www.naturklinik.com

SCHWARZWALD PANORAMA

Wo der Augenblick Ihnen gehört.

Wo unsere Zeit Augenblick für Augenblick Ihnen gehört, Ihnen individuelle Wünsche von den Lippen abgelesen werden und Sie das gute Gefühl erleben, bestens aufgehoben zu sein, dort sind Sie im SCHWARZWALD PANORAMA Bad Herrenalb zuhause.

Begegnen Sie einer Lebendigkeit von natürlicher und weltoffener Gastfreundschaft, bei der professionelle Dienstleistung mit Menschsein, Wertschätzung und Herz verschmelzen. Lernen Sie Menschen kennen, die mit Traditionsbewusstsein und Leidenschaft gern für Sie da sind.

Wir freuen uns sehr, Ihnen unsere Kooperationspartner Conny und Reiner Wettcke vorstellen zu dürfen. Mit ihrem langjährigen Wissen aus 20 Jahren Erfahrung als hauptberufliche und ausgebildete Fastenleiter sowie zertifizierte Ernährungs- und Gesundheitsberater kümmern sie sich um Ihr Wohl. Stets mit dem Herz in der Hand und das zu jeder Zeit. Der Erfolg Ihres Fastens kann sich um ein vielfaches heben dank der von André Weber (Heilpraktiker TCM) angebotenen Colon-Hydro-Therapie und Therapien aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.

IM ÜBERBLICK

Idyllisch gelegen am Rande der Siebentälerstadt Bad Herrenalb lädt das 4-Sterne-Superior-Hotel SCHWARZWALD PANORAMA zu warmen Stunden inmitten der herrlich grünen Natur des Nordschwarzwaldes. Bei Vogelzwitschern, Waldduft und einem faszinierendem 180°-Panoramablick über Bad Herrenalb genießen Ausflugs- und Hotelgäste im Restaurant „La Vie“ feine Kreationen in herzlicher Atmosphäre. Ob Sommerzeitentdecker, Genusspuristen oder Traditionsneuentdecker: Das Küchenteam verwöhnt mit vielerlei kulinarischen Genüssen, wohltuenden Verführungen und kurzweiligen Entdeckungen.

AUSSTATTUNG

Für jeden Anlass wird hier der passende Rahmen geboten – ob Candle-Light-Dinner, Feierlichkeiten oder die Smoker-/Barbecue- Abende. Als Bioland-Partner steht das SCHWARZWALD PANORAMA dabei für zertifizierte Bioqualität, Slow Food und Fairtrade. Immer auf der Suche nach neuen Geschmackskompositionen werden fantasievoll Tradition und Moderne miteinander verschmolzen. Die regionaltypische und internationale Küche mit zertifizierter Bioqualität (mind. 90 %) lässt der Kreativität absolut freien Lauf.
Das Hotel ist ein ganz besonderer Kraftplatz und die erste Wahl für eine Auszeit vom Alltag. Sich fallen lassen, Ruhe und Regeneration – das bietet der 850 qm große SPA-Bereich. In stimmungsvollem, gelöstem Ambiente lässt es sich bequem ausruhen und ganz bei sich sein. Ein herrlicher Panoramaausblick direkt vom SPA oder den Sonnenterrassen aus, lässt den Gedanken freien Lauf und neue Kraft schöpfen.
Tiefenwirksame Massagen und ausgleichende Beautybehandlungen verwöhnen dabei von Kopf bis Fuß.

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 825,–

KONTAKT

Schwarzwald Panorama
Adresse: Rehteichweg 22, D-76322 Bad Herrenalb
Tel.: 0049 7083 927-0
Fax: 0049 7083 927 555
Mail: info@schwarzwald-panorama.com
Web: www.schwarzwald-panorama.com

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 Buchingerfasten an. Dieses findet in betreuten vorgegebenen Wochen statt.

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

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 € 650,–
10 Tage Fasten ab € 850,–

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

Samariter Fastenzentrum

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

Bei uns wird das ganze Jahr über gefastet, bereits seit 90 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 € 528,– in Volkertshausen
ab € 616,– in Hörstel
Ambulantes Fasten: € 95,–

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: EPei, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org

Dr. phil. Maya Fassmann

Yoga – Fasten – Wandern auf den Ostseeinseln Rügen und Hiddensee

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 Inseln

Die Inseln Rügen und Hiddensee bieten 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 der Inseln Rügen und Hiddensee tragen 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 und Hiddensee 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 € 494,–.
Yogakurs € 120,– zu buchbar. KK-Zuschuss mindestens € 75,–.

KONTAKT
Dr. phil. Maya Fassmann
Yoga – Fasten – Wandern
Adresse: Ringstr. 113, D-18528 Bergen/Rügen
Tel.: 0049 160 955 315 97
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. In die Seminare binden wir deshalb Bewegung, Entspannung sowie Elemente für den seelischen Ausgleich ein und verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der die Grundlage für eine erfolgreiche Lebensumstellung bilden kann. Neuere Forschungen haben gezeigt, dass die „Entschlackung", heute sprechen wir von „Autophagie", beim Fasten hervorragend funktioniert und der Müll sogar noch zur Energiegewinnung herangezogen wird – so sollten wir es machen!

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

Tagesablauf beim Fasten und Vegan-Basenfasten
Der Tag beginnt mit einem Morgengang und Übungen aus Gymnastik, Qi Gong und Yoga sowie ausgiebiger Körperpflege. Zum Frühstück gibt es ein basisches Müsli mit vielen leckeren Früchten und basischen Zutaten (Vegan-Basen) oder Tees und Honig (Buchinger). Am Vormittag geht es auf Wanderschaft. Viel Bewegung und frische Luft sorgen für Energie und körperliche Stärkung. Die Muskeln werden angeregt und der Körper kann Giftstoffe und Stoffwechselrückstände abbauen. Zum Mittagessen gibt es Gemüse, Kartoffeln und Salate (Vegan-Basen) sowie Säfte für die Buchinger. Nach dem Essen geht es zur Mittagsruhe mit Leberwickel. Am

Nachmittag sind verschiedene Aktivitäten vorgesehen, entweder nochmals Bewegung, aber auch Informationen zu den Themen Ernährung und Fasten, Stressfaktoren und Energieaufbau oder Freizeit. Abends wird eine leckere Gemüsesuppe oder -brühe serviert und danach ist Zeit für Entspannung, Yoga, Qi Gong, Meditation, Sauna oder einfach nur Ruhe.

ANGEBOT
Fastenwandern, Fasten im Kloster, Fasten und Skifahren, Schneeschuhwandern, Fastenmethoden: Dr. Buchinger/ Dr.Lützner, Vegan-Basen fasten, Ayurvedisches Fasten umfangreiches Bewegungsprogramm mit täglichen Wanderungen und Nordic Walking, Yoga, Qi Gong, Pilates, Klangschalen-Meditation

FASTENREGIONEN
Meine Kurse biete ich in folgenden Regionen an:
LÜNEBURGER HEIDE
WESTERWLAD (KLOSTER)
OSTSEE – RETTIN
TIROL/ÖSTERREICH
MECKLENBURGER SEEN
TÜRKISCHE ÄGÄIS

SEMINARUNTERLAGEN

Zu allen meinen Kursen erhalten die Teilnehmer kostenlos die FASTENINFOS- SEMINAR-UNTERLAGEN. Eine eigens zum Thema ausgearbeitete 44-seitige Broschüre mit allem Wissenswerten rund ums Fasten. Darin werden alle Fastenarten ausführlich behandelt, Anwendungen beschrieben, sowie Ernährungs- und Rezepttipps gegeben. Ebenfalls geben wir nützliche Hinweise für die Zeit nach dem Fasten.

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: sanderstock | Adobe Stock

Saskia Braun

Fasten ist für mich loslassen. Loslassen im körperlichen Sinn: überflüssige Pfunde und Gifte im Sinne von angesammelten Ablagerungen. Loslassen im psychischen Sinn: der Kopf kommt zur Ruhe, Alltagsprobleme werden aus einer anderen Perspektive betrachtet und dabei entstehen Lösungen.

Mein Ziel ist es, mit Präsenz und Achtsamkeit Menschen in ihre Mitte zu bringen Aktuelle Fortbildungen im Bereich Ernährung und Bewegung sowie Atem und Meditation helfen mir dabei.

Die Fastenwanderungen (14 km/22 km) verlaufen durch atemberaubende u. romantische Felslandschaften des Deutsch-Luxemburgischen Naturparks. Das Hotel Ritschlay bietet das entsprechende Ambiente, um sich gut zu erholen.

Seit 1992 werden hier Fastenwanderwochen veranstaltet und 2010 ist ein erfolgreicher Fastenfilm über meine Fastenarbeit vom WDR gedreht (Westdeutschen Rundfunk) und mehrfach auf verschiedenen Kanälen (WDR, ARTE) gesendet worden.

BIOGRAPHIE

Jahrgang 1966; 1990 Abschluß als Diplom Betriebwirtin (FH) Schwerpunkt Touristik/Verkehrswesen; Seit 2000 Yogalehrerin mit eigener Yogaschule, ausgebildet vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY); Seit 2002 Fastenleiterin ausgebildet von der Deutschen Fastenakademie (dfa); Seit 2001 führe ich mit meinem Mann in zweiter Generation unser Ferienhotel an der luxemburgischen Grenze im Ort Bollendorf im Zentrum des Deutsch-Luxemb. Naturparks, 35 km von der Stadt Trier entfernt. Schwerpunkt meiner Arbeit ist, durch das Fasten die Vitalität und Lebensfreude anzuregen, sowie Lust auf Bewegung und frische Ernährung wieder zu wecken. Wir ernähren uns vollwertig und Themen mit denen ich mich aktiv auseinandersetze und weiterbilde sind: Ernährung, Brot backen, Kräuter, Kneipp, Yoga, Atmung und Meditation.

KONTAKT

Saskia Braun
Adresse: Rheinland-Pfalz
Mail: SaskiaBraun@t-online.de
Web: www.fastenwandern-saskia.de

Friederike Carlsson

Fasten bedeutet für mich, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, den Körper zu entgiften und entsäuern und einen idealen Einstieg in eine dauerhafte Gewichtsreduzierung sowie eine nachhaltige Ernährungsumstellung zu finden.

Beim Fasten kann sich der Stoffwechsel regulieren, Magen und Darm sanieren, das Immunsystem wird gestärkt, aber auch die Sinne schärfen sich, neue Energie wird freigesetzt und innere Ausgeglichen- und Zufriedenheit wird geschaffen.

MOTTO

„Nicht zu viel und nicht zu wenig, gerade recht“ – dafür steht LAGOM by Carlsson – ganz nach dem Ursprung des schwedischen Wortes lagom. Ein ganzheitliches Angebot, das Dir genau das bietet, was Du und Dein Körper benötigen: ein ausgewogenes Zusammenspiel von Fasten, Ernährung und Bewegung.

AUSBILDUNG/BIOGRAPHIE

04/2018: Gründung des Gesundheitsunternehmens „LAGOM by Carlsson“
2017–2018 Ausbildung zur ärztlich geprüften Fastenleiterin (UGB)

2017–2018 Ausbildung zum Nordic Walking Instructor (NWI)
2016–2017 Ausbildung zur Gesundheitstrainerin für Ernährung (UGB)
2014–heute Dozentin für gesunde Ernährung und Lebensart an der VHS Augsburg
1989–2016 leitende Angestellte im Verkauf, Einkauf und im CRM/ Kundenbindung
1986–1989 Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel und zur Handelsfachwirtin

KONTAKT

Friederike Carlsson
Adresse: Miederinger Str. 20, D-86444 Affing-Bergen
Tel.: 0049 172 294 36 55
Mail: info@lagom-carlsson.de
Web: www.lagom-carlsson.de

Susanne Gottschalk

Schon in jungen Jahren habe ich mit dem Fasten begonnen und die positive Wirkung des Fastens selbst erleben dürfen. Die Themen Ernährung und Bewegung waren stets die meinen und haben mich über die Jahre hinweg begleitet. Mein erstes Kind hatte eine Milch-/Eiweißallergie, die mich dazu bewegte, mich auch mit Lebensmittelallergien zu befassen und nach alternativen Lebensmitteln Ausschau zu halten. Als leidenschaftliche Köchin bin ich bis heute auf der Suche nach gesunden, kulinarischen Herausforderungen und neunen Produkten. Veganes Kochen liebe ich genauso wie die Mediterrane Küche. Vielleicht war diese Liebe sowie die Sehnsucht nach mehr Lebensgenuss und Lebensqualität der Grund, warum ich heute mit meinem Mann in Südfrankreich lebe. Heute arbeite ich als Fastenleiterin und biete 12 Fastenwochen im Jahr an. Meine Fastenseminare finden in Südfrankreich statt, aber auch in meinem geliebten Schwarzwald. Mein Motto ist stets „wir lieben was wir tun“, und diese Leidenschaft möchte ich Euch mit auf den Weg geben. Freut Euch auf eine schöne und erholsame Zeit mit netten Menschen. Ich freue mich auf Euch!

AUSBILDUNG

Diplom Kauffrau
Fastenleiterin, Nordic Walking Instructor, Massagepraktikerin

KONTAKT

Susanne Gottschalk
AUSZEIT- Fastenwandern
Adresse: Hameau de Sigalas, F-30170 Pompignan
Tel.: 0033 6 29 91 95 30 oder 0049 170 1151818
Mail: fitmitfastenwandern@web.de
Web: www.fastenundwandern.org

Heike Holz

Fasten bedeutet für mich …
sich selbst näher zu kommen und die Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele zu aktivieren.

Beim Fasten erleben wir immer wieder den großen Aha-Effekt, dass wir uns unglaublich fit und wohl fühlen, und dass obwohl wir fast nichts Essen.

Diese Art der Befreiung ist in Zeiten unseres überfüllten Lebens ein wahrer Luxus und eine echte Bereicherung. Durch die körperliche Leere bekommen wir einen tieferen Zugang zu unserem Unterbewusstsein und unser Geist wird viel klarer.

Zudem werden wir von einem einzigartigen besonderem Glücksgefühl überschwemmt. Eine tiefe Zufriedenheit im Innen wie im Außen macht sich breit.

AUSBILDUNG

Durch Dr. Rüdiger Dahlke ausgebildete Fastenberaterin, Meditationslehrerin, Wasser- und Atemtherapeutin. Die Ausbildungen in ganzheitlicher Psychosomatik und archetypischer, integraler Medizin (Dr. Rüdiger Dahlke) stellen eine wichtige Grundlage ihrer Arbeit mit Menschen dar. Mit ihrer persönlich entwickelten „KNIPS DEIN LICHT AN-Methode“ begleitet sie seit über 20 Jahren Menschen, die fit werden wollen für ein gesundes, glückliches Leben in Balance und Wohlbefinden.

»Kümmere dich um deinen Körper. Es ist der einzige Ort zu leben, den du hast.«

KONTAKT

Heike Holz
Adresse: Steinplatz 5, D-83131 Nussdorf
Tel.: 0049 8034 63 67 088
Mail: kontakt@heikeholz.de
Web: www.heikeholz.de

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 Lebensfreude aufzutanken. Im eigenen Fastenhaus Heimatschmiede ist Ihre Fastengruppe vollkommen unter sich: Hier kommen Sie endlich ins Gleichgewicht. Lehrreiche Vorträge, erlebnisreiche Aktivitäten und kompetente Fastenleiter begleiten Sie durch die Woche!

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 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: vencav | Adobe Stock

Sigrid Magnus

Fasten in klösterlicher Atmosphäre bedeutet für mich …

… zur Ruhe kommen, Loslassen – im Hier und Jetzt zu sein, sich auf sich selbst besinnen, seinen Körper und die Gefühle wieder wahrnehmen …

Ein Verzicht – der gibt und gleichzeitig ein Gewinn ist …

Das Fasten nach Buchinger, Basen-, Roh- oder Intervallfasten, wie es 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 deshalb besonders wichtig, sich gelegentlich eine AUS-Zeit zu nehmen. In dieser Zeit des freiwilligen Verzichts auf feste und digitale Nahrung, lebt der Organismus von eigenen Reserven, baut störenden Ballast ab und besinnt sich auf sich selbst.

Damit das Fasten für Sie zu einem angenehmen und positiven Erlebnis wird, biete ich Ihnen, mit nun über 22 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.

Meine Fastenkurse werden durch ausgedehnte Wanderungen in Wald & Flur (auch Waldbaden), Meditation, Massagen, Städteführungen etc. begleitet. Ein besonderes Fasten-Angebot 2020 gibt es im Kloster Altzella für „Eltern mit ihren Kid's und den 7 Zwergen". … Fragen? … ich freue mich auf Sie!

BIOGRAPHIE/AUSBILDUNG

Fastenleiterin – ärztlich geprüft durch Dr. med. H. Lützner / Buchinger-, Basen-, Roh – u. Intervallfasten
Fastenerfahrung u.a. in Klinik Dr. Otto Buchinger Marbella/Privatklinik Schloss Warnsdorf / Fastenwanderzentrale Kaiserslautern / **Fasten im Kloster**
Mitglied der Ärztegesellschaft Heilfasten & Ernährung e.V.
Gesundheits- und Vitalstoffberater / Diplom – Wellnessmasseur (ärztl. gepr.) / Meditationsleiter „Aktive Meditation" / **Nordic-Walking-Trainer / Waldbaden Coach i.A.**
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

»Unsere Philosophie: Der gesunde Weg zu mehr Lebensqualität«

Fasten bedeutet für mich:
NEUE KRÄFTE SAMMELN ++ AUFTANKEN ++ INNERE RUHE ++ ENTGIFTEN ++ MEHR LEBENSFREUDE ++ GLÜCKSMOMENTE ++ ABNEHMEN ++ 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«

Foto: M. Pilar Fernández I Pixabay

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 bin vom Fasten, begleite ich seit über 15 Jahren Fastende bei Ihrer Fastenauszeit. Über 2500 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, auf Rügen.
- 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 – Insel Usedom

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

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.

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

Foto: Елена Нихотина | Adobe Stock

Solvej Ziegler

Fasten ist Gewinn durch Verzicht, ist Loslassen und Neues wagen, ist Reinigung, Entlastung und Regeneration, ist das Empfinden tiefer Entspannung und Zufriedenheit – im alltäglichen Stress einfach ein Termin mit uns selbst. Nutzen Sie den Jungbrunnen Fasten als Ihren persönlichen Restart-Knopf und kommen Sie mit zum Fastenwandern mit Fastenkultur.

Hier steht das Buchinger-Fasten mit allen Sinnen im Mittelpunkt – ausreichend Bewegung, Zeit für die persönliche Ruhe & kulturelles Erleben mit fachkundigen Erläuterungen zu Kunst und Geschichte bieten Ihnen eine abwechslungsreiche Fastenwoche.

Als leidenschaftliche Kneippianerin gebe ich Ihnen weiterhin die Möglichkeit, natürliche Methoden der Stärkung unseres Körpers zu entdecken. Und auch das Thema Essen kommt nicht zu kurz – nach der Enthaltsamkeit ist Genuss umso schöner – und das mit einer leckeren, vitalstoffreichen und vollwertköstlichen Ernährung, zu der ich Ihnen als Gesundheitsberaterin GGB viele Informationen gebe.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in Ihre eigenen Hände, denn *„Verlorenes Geld ist ersetzbar, verlorene Zeit niemals. Verlorene Gesundheit kostet beides: Zeit und Geld*" (Werner Kollath, 1892–1970)

Dabei unterstütze ich Sie gerne und ggf. ist sogar die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub möglich.

AUSBILDUNG/BIOGRAPHIE

ab 2019 – Kneipp Gesundheitstrainerin (SKA) i.A.
2017 – Fitnesstrainerin B-Lizenz
2016 – Weiterbildung zur Kneipp-Beraterin GGB
2015 – Ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa
2014 – Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB
1997 – Diplom-Kauffrau
1997 – Diplom Museologin (FH)
1989 – Museologin (FS)

KONTAKT

Solvej Ziegler
Adresse: Thälmannstrasse 77 a, D-16348 Wandlitz
Tel.: 0049 160 800 98 32
Mail: info@fastenkultur.de
Web: www.fastenkultur.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 € 1.244,00 – im Elegance West Zimmer
14 Tage ab € 2.168,00 – im Elegance West Zimmer

Fastenwochen nach der Buchinger Methode
im Hotel Marlena
inklusive Fastenverpflegung
und wohltuenden Wellness-Anwendungen.
7 Tage ab € 1.074,00 – im Elegance West Zimmer
14 Tage ab € 1.998,00 – im Elegance West Zimmer

Auf Wunsch bieten wir beim basenfasten und Fasten nach Buchinger für € 80,00 ärztliche Erst- und Abschlussvisiten durch unseren Fastenarzt Herrn Dr. med. Valtiner Hansjörg.

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

Hotel Stocker***S

Klangvolle Urlaubstage genießen in Ihrem Wohlfühlhotel...

Verbringen Sie Ihren Urlaub in einem ausgesprochen schönen Natur- und Wandergebiet in Südtirol. Beeindruckende Naturlandschaften und Wasserfälle, klare Bergseen und urige Almhütten laden zum Entspannen und Genießen ein. Kombinieren Sie Ihren Wohlfühlurlaub mit Heilfasten und Wandern und lassen Sie Ihren Geist und Ihren Körper im Alphotel Stocker zur Ruhe kommen.

Ihr Hotel

Die Philosophie des Alphotel Stockers setzt sich im ruhigen und geschmackvollen Ambiente sowie in der familiären und authentischen Atmosphäre durch. Die Natur und den Mensch wieder als Einheit entdecken, diese kostbare Symbiose können Sie in jedem Augenblick Ihres Aufenthaltes spüren.

Lage & Umgebung

Sand in Taufers - eine urige Ortschaft im Tauferer Ahrntal im Nordosten Südtirols gelegen. Das Tauferer Ahrntal ist auch als Tal des Wasserreichtums bekannt und beeindruckt mit einer majestätischen Bergkulisse. Es liegt auf ca. 865 Metern Höhe.

Enstpannung und Erholung

Tägliche Entspannung im Hallenbad mit Whirlpool 31° sowie tägliches relaxen im Saunagarten mit 4 verschiedenen Saunas.

Seid 20 Jahren bieten wir Ayurveda im Alphotel Stocker an , Frau Annelies Stocker Ayurvedatherapeutin, Wellnesscoach, seid 3 Jahren ärztlich geprüfte Fastenleiterin der Dfa, Heu-Wasser und Waldbademeisterin.

Sie werden beim Fasten von Frau Annelies Stocker oder von Ihrer Tochter Frau Noemi Ernährungsberaterin täglich bei Wanderungen begleitet, sowie Abends über Fasten, Ernährung und Nachfasten informiert.

Unser Gemüse und Obst kommt aus Bioanbau und vieles auch aus unserem biodynamischen Acker KM 0 „Taufrisch“

Wandern und Fasten, Yogawochen, Buchinger Fasten inklusiv

Wir bieten wöchentlich immer mit Samstag Anreise 7, 10 oder 14 Tage Fasten nach Buchinger an.

IM ÜBERBLICK

Lehnen Sie sich zurück, lassen Sie sich verwöhnen … oder schwimmen Sie dem Alltag davon. Ein traumhaftes Wellnessangebot garantiert für pures Wohlbefinden! Tauchen Sie ein in eine Oase der Entspannung!

AUSSTATTUNG

41 liebevoll eingerichtete Komfortzimmer garantieren für entspannte Mußestunden in einem herrlich behaglichen Ambiente.

31°C-Hallenbad mit Gegenstromanlage, Whirlpool, Saunagarten, finnische Sauna, Bio-Kräuter-Dampfsauna, Infrarot Sauna, türkisches Dampfbad, Erlebnisduschen

Da fällt es leicht, sich so richtig zu Hause zu fühlen!

PREISE

Fastenpauschale: ab: € 855,– pro Person

KONTAKT

Hotel Stocker***S
Adresse: Wiesenhofstraße 41, I-39032 Sand in Taufers
Tel.: 0039 474 678 113
Fax: 0039 474 679 030
Mail: info@hotelstocker.com
Web: www.hotelstocker.com

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 € 933,– pro Person

KONTAKT
Gesundheitshotel Klosterberg****
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 € 319,–.

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, Intervallfasten, 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 € 779,–
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.

Fasten ist individuell und braucht kompetente Ansprechpartner

Wer fastet, möchte in erster Linie den Körper entgiften und die Folgen ungesunder Ernährung loswerden. Alleine ist es oft schwierig und man hat Bedenken, den ersten Schritt zu wagen. Das Team des Miraverde**** hat sich auf NATUR-HEILFASTEN spezialisiert und begleitet professionell den individuellen Fastenprozess mit Fasten-Coaches, Ärzten sowie Ernährungstrainern und Sportwissenschaftern. Hier nimmt man sich Zeit für den Fastengast, damit Fragen gestellt und auch beantwortet werden können.

NEU: Essen nach Farben – basisch, bunt & gesund

Es gibt so viele Ernährungskonzepte, doch es kommt immer wieder zur Sprache – je bunter, desto besser! „Essen nach den Farben des Regenbogens“ bietet neben einer großen Vielfalt an Geschmacksrichtungen, auch einen wahren „Energieschub“ an Nährstoffen: Einzeln für sich sind die Effekte der Stoffe nicht besonders groß, jedoch im Mix addieren sich die Gesundheitswirkungen – deshalb ist das „Regenbogenprinzip“ im Miraverde**** ein wesentlicher Bestandteil der gesunden Ernährung.

IM ÜBERBLICK

Naturheilfasten nach Buchinger/Lützner oder Basenfasten nach dem „Regenbogenprinzip“, begleitet von einem kompetenten und einfühlsamen Team aus geprüften Fastencoaches, Therapeuten, Sportwissenschaftern und Ernährungstrainern 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)

Foto: Parkoase Bad Hall ©OÖ Tourismus, R. Josipovic

PREISE

Basenfasten zum Kennenlernen 3 Tage ab € 289,–
Naturheilfasten 8 Tage ab € 959,–
Fasten für Geübte 8 Tage ab € 975,–
Naturheilfasten 12 Tage (inkl. 2 Entlastungs- und 2 Aufbautagen) ab € 1.484,–

ZUBUCHBARE MODULE

3-Kompartiment (BIA) und RMR (Fitmate) Messung
Gesunder Darm – Darmpflege
Essbare Wiese, Meine Ernährung
Sprossen & Keimlinge
Der Wert der Zeit, Waldbaden
Mentale Fitness & ZEN Shiatsu
Meditation & Yoga, Atme Dich frei

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

Foto: Eurothermen

Johannesbad Hotel St. Georg****

Heilfasten nach Dr. F.X. Mayr und Basenfasten nach der wacker-methode®:

Genießen Sie die warme und behagliche Atmosphäre im herzlichen Landhausambiente mit Stil. Die traumhafte Aussicht auf die Gasteiner Berge gehört zur Ausstattung dazu und macht Lust, das Gasteinertal zu erkunden. Genießen, entspannen und erleben Sie das besondere Tal in den Alpen. Wellness pur mit dem echten Gasteiner Thermalwasser und Gourmet-Genuss werden hier ganz großgeschrieben. Als Diplom-Diätkoch versteht sich Küchenchef Wolfgang Hartl auf Spezialdiäten, und die vegetarische Küche. Ob Sie sich für einen Gourmet-Aufenthalt, die basenfastenwoche nach der wackermethode® 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. Die Kombination mit dem Gasteiner Heilstollen ist weltweit einzigartig. 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. Golffreunde erhalten 25% Ermäßigung auf die Greenfees und haben auf den zahlreichen Golfplätzen in und um Gastein die Möglichkeit, ihr Handicap zu verbessern.

AUSSTATTUNG

52 Zimmer & Suiten

PREISE

- Basenfasten-Woche ab € 896,–
- Basenfasten-Schnuppertage (4 Nächte) ab € 423,–
- Heilfastenkur (F.X. Mayr) ab € 1.010,–
- Heilstollenwoche ab € 845,–

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

„Ihr Resort für Erholung und Gesundheit in Kitzbühel."

„Das Q! Resort in Kitzbühel ist eine Oase der Gesundheit, in der man jedoch auf keinerlei Annehmlichkeiten verzichten muss. Es trägt als Motto nicht nur „Health & Spa" in seinem Namen. Es wurde zudem mit dem Gütesiegel „Fasten für Genießer" ausgezeichnet und zertifiziert.

Kitzbühel wird oft nur als Promi- und Party-Ort abgetan. Was gottlob nur bedingt stimmt. Die meiste Zeit des Jahres geht es hier um Natur und Sport, Erholung – und Tiroler Lebensart. Dem trägt jetzt ein wahrhaft „gesundes" Hotel-Resort Rechnung, das sich jenen Themen annimmt, die in unserer modernen Zeit der vermehrt negativen Umwelteinflüsse leider immer wichtiger werden: Abschalten, runter kommen, verhindern oder behandeln von Burn-out-Syndromen, bewusster und gesünder essen – bis hin zum Basenfasten mit dem herrlichen Effekt des Entgiftens und Entsäuerns, sowie der Gewichtsabnahme.

Und wer mal etwas von jenem Glamour sucht, den Kitzbühel als Stadt und mit seinen wirklich exklusiven Einkaufs-möglichkeiten nun mal bietet, für den sind es entlang der romantischen Kitzbüheler Ache nur ca. 10 Gehminuten ins Zentrum ...

Der Trend zu Gesundheit & Wohlfühlen ist unaufhaltsam. Auf sich selbst mehr zu achten, dies gilt auch im Urlaub. „Fasten für Genießer" macht diesen Trend im Q! Resort noch attraktiver.
Bibiana

Loock: „Bei uns steht die Gesundheit im Vordergrund! Besonders für Menschen, die immer öfter erschöpft und ausgepowert oder von einem Burn-out-Syndrom bedroht sind. Es wird deshalb auch immer wichtiger, sich selbst oder Freunde, Arbeitskollegen usw. abzufangen. Wir erleben schon jetzt viele 30-jährige, die unter Stress- und Umwelteinflüssen leiden. Das Aus- und Abschalten, Sich-Wohlfühlen und Runterkommen beginnt z. B. damit, mal wieder in Ruhe zu essen. Viele berufshektische Menschen müssen dies regelrecht erst wieder erlernen!"

Drastisches Heilfasten entspricht nun mal nicht jedem, im Q! Resort wird beim Basenfasten aber z. B. auch Obst und Gemüse serviert. Die gesundheitsbewusste Hotelchefin: „Die Optik ist beim Essen wichtig, auch beim Fasten sollte das Auge mitessen dürfen. Es war eine Herausforderung für unsere Küche, diese Philosophie auch mit einer Gourmetküche zu verbinden. Funktioniert!"

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

AUSSTATTUNG
Die Zimmer sind im Alpenstil lifestyleorientiert oder mit traditionellem Dekor und alle mit TV und einem Badezimmer ausgestattet. Die meisten Zimmer verfügen über einen Balkon.

PREISE
Pauschale p. P. ab: € 339,–

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

Rickatschwende F. X. Mayr Health Retreat

RICKATSCHWENDE
F. X. MAYR HEALTH RETREAT

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 € 1.908,– 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 6.500 m² große Larimar-Therme lädt mit 8 Pools (Thermal-, Salz- und Süßwasser), 7 Saunen, 8 Ruhebereichen und einem einzigartigen Kristall-Energie-Raum zum Erholen und Kraft tanken ein. Im 8.000 m² 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 € 718,– pro Person
Detoxing mit Salz 3 Nächte ab € 558,– pro Person
Heilfasten 7 Nächte ab € 1.495,– pro Person
Basenfasten 7 Nächte ab € 1.255,– pro Person
Ayurveda-Detox 7 Nächte ab € 2.150,– 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: € 665,– pro Person
Im EZ ab € 705,–
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
YouTube: https://youtu.be/lA2tp5RqBtg

Kloster Pernegg – Stille und Sinn

Das Besondere am Fasten im Kloster Pernegg

Kraftplatz Kloster Pernegg
Die besondere Lage im Waldviertel und die spürbare Kraft des Platzes und der Umgebung verstärken die erholsame Wirkung des Fastens im 1153 gegründeten Prämonstratenser Chorfrauenkloster.

Sinn und Stille erleben
Klöster sind seit jeher Orte der Spiritualität, des Rückzugs und der inneren Einkehr. Das Kloster Pernegg hat diese Themen aufgenommen und zeigt Inhalte von Victor E. Frankls Forschungen zum Thema „Sinn".

Gemeinsam statt einsam
Beim Fasten sind Sie in Gruppen geborgen und aufgehoben. Schöpfen Sie Kraft aus anregenden Gesprächen, gegenseitiger Ermutigung und freuen Sie sich auf das Kennenlernen interessanter Menschen.

Persönliche Betreuung
Motivierende und kompetente FastenbegleiterInnen begleiten Sie auf Ihrem ganz persönlichen Fastenweg. Sie vermitteln Ihnen praktisches Fastenwissen und stehen jederzeit für Fragen zur Verfügung.

Vielfältige Programme
Viele Fastenwochen haben ganz spezielle Schwerpunkte – Yoga, GiGong, Wandern, Rückentraining, Faszientraining …

Bio-Produkte
Fastenspeisen aus bester biologischer und regionaler Qualität und fein aufeinander abgestimmte Kräutertees begleiten Sie durch eine gesunde Fastenzeit.

Zeit für sich
Zur Ruhe kommen. Seine Mitte spüren. Seinen Weg suchen und ihn auch in der Gemeinschaft finden. Das bietet auch Fasten im Kloster Pernegg. Jeder für sich, ohne Zwang.

Fasten für Gesunde
Unsere Fastenangebote richten sich an gesunde Menschen, die Gewicht verlieren und entgiften, Ernährungs- und Lebensstil überdenken oder einfach eine Auszeit vom Alltag genießen und ihre Batterien neu aufladen wollen. .

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, Themenwelt Victor E. Frankl …

PREISE
7 Tage Fasten im DZ ab: € 699,– 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

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 € 898,– 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

Foto: Kristine Lejniece I Pixabay

Hügellandhof

Dein Fastenerlebnis am Hügellandhof

Fasten – Gewinn für Körper, Gesundheit und Seele

Unser Idyll liegt im Dreiländernaturpark Raab und außerhalb der Ortschaft, neben dem Schloss Tabor.

Geniessen Sie entspannende Auszeit-Tage bei uns. Bei uns am Hügellandhof gibt es nur kleine Gruppen, die liebevoll und individuell von uns persönlich betreut werden, oder von ausgewählten Fastenleiter.

Die Fastenwochen stehen immer unter einem Thema, das geht von Yoga bis Solotango. Auch verschiedenen Fastenarten finden Sie bei uns. Fasten nach Buchinger , Basenfasten, Suppenfasten und Ayurveda sind bei uns am Hügellandhof möglich. Am besten Sie besuchen unsere Homepage, und machen sich ein Bild von uns und unserem Haus.

Auch ein Barfußpfad mit einer kleinen Kneippgelegenheit und viele kleine Idyllische Plätzchen finden Sie bei uns. Ganz spannend ist auch unser Weg der Erneuerung, lassen Sie sich überraschen. Wir freuen uns auf Sie

Ihre Familie Uitz

IM ÜBERBLICK
im Dreiländernaturpark (neben Schloß Tabor), Zimmer mit Naturholzmöbel

AUSSTATTUNG
3 Suiten, 5 Zimmer, 1 Ferienwohnung, Sauna, Massage, Dampfbad, Infrarotkabine, Wellness- und Fitnessbereich, Weg der Erneuerung

PREISE
Pauschale p. P. ab: € 580,–

KONTAKT
Hügellandhof
Adresse: Taborstrasse 4, A-8385 Neuhaus am Klausenbach
Tel.: 0043 33 29 29 73
Mail: office@huegellandhof.at
www.huegellandhof.at

Foto: Christian Krammer | Adobe Stock

Hermitage Vital Resort – Der Kraftort am Wörthersee

Bist Du begeisterte Golferin bzw. Golfer und willst ein paar überflüssige Kilos loswerden, oder bist Du am Golf Sport interessiert? Dann ist die Kombination **Fasten & Golf** für Dich genau richtig. Das speziell abgestimmte Golf Aktivprogramm, auch für AnfängerInnen, ermöglicht dir körperliche und geistige Leichtigkeit, Freude am Spiel und unvergessliche Golftage am Wörthersee.

Die **Fasten- und Gesundheitskurse** im Hermitage Vital Resort in Kärnten bieten vielfältige Möglichkeiten, **Körper, Geist und Seele** wieder in Einklang zu bringen. Im Hotel erwarten dich liebevoll, minimalistisch gestaltete Zimmer und unser regionales **Vital-Frühstück.** In unseren Apartments verbringst du einen sehr privaten Luxus-Urlaub, Serviceleistungen kannst du auch hier gerne hinzubuchen.

Die ruhige Südhanglage mit einem **unübertroffenen Blick über den See,** sowie der großzügige, **private Badestrand** mit Liegewiese und hauseigenem **Bootsanlegeplatz** schaffen ein beruhigendes und gleichzeitiges erfrischendes Ambiente.

FASTEN & GOLF IM ÜBERBLICK
Minimalistische Hotelzimmer oder moderne Luxus-Apartments mit Seeblick und direktem Seezugang, ruhig am Südhang, direkt am Golfclub Dellach, Kombination aus Dr. Buchinger- und Basenfasten & Golf mit Kursleiterin: Ingrid Höfinger, inkl. Fastenverpflegung & Obst-Station im Frühstücksbereich, 1 Entlastungstag, 5–7 Fastentage, 1 Aufbautag, Bis zu 7 x Golfspielen (exkl. Greenfee-Gebühr)

AUSSTATTUNG
Sauna am See, Infrarotkabinen und Magnetfeldanwendungen
Ganztägiger Zugang zur Teestation sowie zu Trockenfrüchten und Nüssen
Thalheimer Heilwasser
Leihbademantel und Badetuch/Tasche
Verleih von Wärmflaschen und Wasserkocher
Massageangebot fakultativ

PREISE
7 Übernachtungen inkl. Fastenverpflegung
ab € 880,– pro Person im Vital Hotel Doppelzimmer und
ab € 985,– pro Person im Vital Hotel Einzelzimmer

KONTAKT
HERMITAGE VITAL RESORT
Adresse: Golfstraße 14, A-9082 Maria Wörth/Dellach
Tel.: 0043 4273 20144
www.hermitage.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

Brigitte Eduardoff

Berufliche Veränderungen führten mich vor rund 20 Jahren ins Kloster zu meiner ersten 10-tägigen Fastenwoche.

Gewinn durch Fasten
Eine Woche lang: Grenzen ausloten, Ruhe und Entspannung finden, nur sich selbst gegenüber verantwortlich und keinen Zwängen unterworfen zu sein, das Leben neu sortieren, Kraft und Energie für neue Aufgaben sammeln. Das wohltuende Gefühl der Entlastung und Reinigung war gleichzeitig Startschuss für eine nachhaltige Ernährungsumstellung.

Seither gehören Gesundheit und Ernährung zu meinen Lebensthemen und es macht mir große Freude Menschen im Rahmen meiner

- Fasten- und Gesundheitswochen im Schloss Gumpoldskirchen/NÖ
- beim ambulanten Fasten in Kleingruppen
- bei Firmenseminaren
- in Faszien-Yoga-Kursen

mein Wissen und eine „Anleitung zum lustvollen gesund und jugendlich bleiben“ weiter zu geben.

Weinberge und Wienerwald
Südlich von Wien – dort liegt das Schloss Gumpoldskirchen – ein idealer Rückzugsort für eine Fastenwoche nach Buchinger/Lützner mit

- Wanderungen
- Smovey®-Bewegungstraining
- Meditation, Phantasiereisen
- Körper- und Achtsamkeitsübungen
- Gehirntraining für mehr Kreativität
- Impulsen für bewusste Ernährung & Lebensstil
- Faszien-Yoga nach Liebscher-Bracht

Faszien-Yoga nach Liebscher-Bracht
ist die optimale Unterstützung beim Fasten. Das körperweite Faszien-Netzwerk wird von schmerzhaften Verklebungen befreit, es wird wieder geschmeidig, beweglich, Giftstoffe werden leichter abtransportiert, Nährstoffe besser zugeführt. Faszien-Yoga besteht aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensivem Spüren des Körpers und ist ein auf Schmerzfreiheit ausgerichtetes Bewegungstraining das sich ideal in den Alltag integrieren lässt.

Foto: fayo GmbH

AUSBILDUNG
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin (GGF Wien)
mit Zusatzausbildung zur Basenfasten-Vitaltrainerin
FAYO® Faszienyoga-Trainern (Liebscher-Bracht)
Wellness-Trainerin und Nordic Walking Instructor
(Landesakademie St. Pölten)
ärztl. geprüfte Ganzheitskosmetikerin (Cosmeda)
mit Zusatzausbildungen in
klassischer Massage, Hot Stone Massage,
Raindrop Technique, Holistic Pulsing

KONTAKT
Brigitte Eduardoff
Adresse: 2500 Baden bei Wien
Tel.: 0043 664 191 41 06
Mail: info@fasten-genuss.at
Web: www.fasten-genuss.at

»Fasten als Jungbrunnen ... Vertraue der Weisheit Deines Körpers – er belügt Dich nicht und trägt alle Voraussetzungen in sich für ein gesundes Leben bis ins hohe Alter.« BRIGITTE EDUARDOFF

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.
Geprüfte Wander- und Schneeschuhführerin
Langjährige praktische Tätigkeit im Gesundheitsbereich, Lehrtätigkeit Ernährung.
Ausbildungen in Bachblütenarbeit, Aromatherapie, energetischer Fußreflexzonenbalance, Bowtech, Emotionaler Balance, Antlitzanalyse und Schüsslersalz Beratung, Slim Style Coaching, Body Talk u.v.m.
Fortlaufende Ausbildung bei Mutter Natur, deren Beobachtung mir die unglaubliche Weisheit und Lebenskraft in allem Lebendigen vor Augen führt.

ANGEBOT

Fasten individuell – ideal für Menschen, denen alles zu eng wird und die sich auf einen tiefgreifenden Veränderungsprozess einlassen wollen. Zur Ruhe kommen in großzügiger Ferienwohnung mit Blick auf den Mattsee, Konzentration auf die inneren Vorgänge und individuelle Betreuung beim Fastenprozess genießen.

Fastenwandern in der Gruppe – für Menschen, die gerne in der Gruppe fasten und sich bewusst Urlaub für Körper, Geist und Seele nehmen wollen. Je nach Jahreszeit biete ich an Orten umgeben von wohltuender Natur im In- und Ausland Saft-, Suppen- oder Basenfasten an.

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?«

Mag. Aneta Pissareva

Fastenphilosophie

Der Zufall führte mich selbst - ausgebrannt und weitgehend motivationslos - ins Kloster Pernegg.

Portraitfoto: Dieter Schewig

Die inspirierende Natur inmitten von uralten Kraftplätzen, eine wohltuende Gemeinschaft und meine Selbstheilungskräfte haben mich damals rasch wiederhergestellt. Überzeugt von dem RESET, gebe ich die Methode auch als ärztlich anerkannte Fastenleiterin weiter. Seither begleite ich Fastende bei der eigenen Kontaktaufnahme mit der inneren Körperweisheit, um nachhaltige Erholungseffekte in ihr Leben zu bringen.

Und das erwartet Sie:

- Fasten nach anerkannter Methodik inkl. Vorträge & Ernährungstraining
- Bewusste Lebensgestaltung in Balance unterstützt durch Meditationen & Atemübungen
- Wanderungen, sanftes Yoga, integrative Tanzelemente

Fastenangebote im Kloster Pernegg

- RESET-Fasten, Fasten mit Rhythmus & Herz, VITAL-Fasten mit Yoga & Meditation,
- Autophagie-Fasten & Wandern, Yoga & Kräuterkunde

ZUR PERSON

Aneta ist ärztlich anerkannte Fastenleiterin, dipl. Mentaltrainerin, bildet angehende Fastenbegleiter/-innen (Fastenwelt) aus und verfügt selbst über zahlreiche Fortbildungen u.a. in Heilkräuter- und Körperwahrnehmung, NatuREsponse©, IBP Prozessbegleitung, BIODANZA©, Gesundheitsyoga, usw.

KONTAKT

Mag. Aneta Pissareva
Mail: info@fastenseminare.eu

Bild: Michael Merighi

Ing. Manfred Spahn

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

MEISTER ECKHARDT

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 auch mein Buch „Switch durch Fasten" darüber geschrieben habe.

ANGEBOT

Fasten nach Dr. Buchinger, Basen/Autophagiefasten zu verschiedenen Themenschwerpunkten, Kurse in Pernegg/NÖ, Seefeld/Tirol, Hartberg/Stmk. und Málaga/Spanien

- Umfangreiches Rahmenprogramm
- Gezieltes Training unter dem Motto „Gesunder Rücken"
- Faszientraining
- Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht für Gesunde
- 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 und www.switchdurchfasten.com

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
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; Coaching-ausbildung 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: gefrorene_wand | Pixabay

DGKS, MAS Beatrix Wondraczek

Hildegardfasten
Vor vielen Jahren entdeckte ich das Hildegardfasten und staunte wie es in mir eine sehr erquickende Lebensfreude eröffnet hat. Zum inneren Ausgleich gönne ich mir neben der Tätigkeit als Pflegefachkraft einen regelmäßigen Fastenrückzug der mich innerlich nährt. Beim Hildegardfasten steht allen voran der Dinkel und die Hildegardkräuter in der Fastensuppe. Das Fasten nach HvB, ohne Glaubersalz und rohen Obst-Gemüsesäften läßt den Körper in sehr milder Form entschlacken. Ein Schluck Petersilientrunk am Morgen macht das Hildegardfasten jeden Tag zu einen Festtag für Körper, Geist und Seele.

»Schön ist Alles was ich in Liebe betrachte«

Was erwartet Sie:
- Aktives Erwachen bei einem meditativen Morgengang in der stillen Natur
- Einführung in das Fasten – Hildegardfasten mit laufenden Fastenimpulsen
- Täglich 1 EL Bärwurzbirnbrei zur Unterstützung der Entgiftung und sanften Reinigung des Darmes
- Flohsamen und Petersilientrunk am Morgen
- kleine Frischluftwanderungen, Entspannungs- und Bewegungsübungen
- Mediationen, Schweigen, Mandala malen,
- Zeit für persönlichen Rückzug
- Anleitung für einen sanfte Fastenaufbau und Empfehlungen für den Alltag
- Fastenunterlagen

AUSBILDUNG
DGKP, Zert. Fastenleiterin, Referentin und Seminarleiterin in der Erwachsenenbildung, Studium in der Palliative Care, Schröpftherapie, Ausbildung an der Hildegardakademie, Mitglied der internationalen Hildegardgesellschaft.

KONTAKT
DGKS,MAS Beatrix Wondraczek
Tel.: 0043 664 10 41 759
Mail: Beatrix.wondraczek@maskenlos.at
Web: www.maskenlos.at

Mag. Natascha Zickbauer

Fasten bedeutet für mich…
... eine wunderbare Möglichkeit zu haben, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Durch das Innehalten richtet sich die gewohnte Aufmerksamkeit von außen zu unserem Körper hin. Die Sinne werden wieder geschärft und eine Leichtigkeit ist zu spüren, die sich nicht nur auf den Körper beschränkt.

Meine erste Erfahrung mit dem Fasten liegt schon sehr viele Jahre zurück und ist in sehr jungen Jahren aus Neugierde heraus entstanden. Im Laufe der Jahre konnte ich erfahren, welche Bereicherung der bewusst gewählte Verzicht geben kann. Mit einem angenehmen Körpergefühl, mehr Energie und Wohlbefinden wurde ich nach jeden Fasten belohnt.

Sich für das Fastenerlebnis eine Auszeit zu nehmen, sich zum Fasten in der Natur oder an einen schönen Ort zurückzuziehen, unterstützt und bereichert jede einzelne Fastenerfahrung. Jedes Fastenerlebnis kann ein kleines Abenteuer sein. Ich freue mich als Fastenleiterin Menschen bei diesem Erlebnis begleiten zu dürfen.

BIOGRAPHIE
geboren in Melk, NÖ. Studium der Psychologie in Wien. Während dem Studium zahlreiche Berührungspunkte im Sozialbereich, etwa als Altenbetreuerin und Vorleserin für blinde Studentinnen. Zuletzt 20 Jahre im Sozialbereich tätig, zuerst als Beraterin für gehörlosen Menschen, später als Organisationsentwicklerin, Personal- und Projektleiterin im Non-Profit Bereich. Das große Interesse an der menschlichen Psyche, an gesellschaftlichen Strukturen und letztlich an ganzheitlicher (mentaler, emotionaler und körperlicher) Gesundheit führte zu unterschiedlichen Ausbildungen und intensiven Weiterbildungen in Körperarbeit und Meditation. Seit 2014 Unterricht eigener Gruppen in Entspannung, Stressabbau und Traumalösung in Wien und Niederösterreich.

AUSBILDUNG
Psychologin, Mediatorin, TRE (tension and trauma releasing exercises) Trainerin, Entspannungstrainerin, Faszientrainerin, ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin (Fastenwelt)

KONTAKT
Mag. Natascha Zickbauer
Adresse: Zschokkegasse 91/8/16, A-1220 Wien
Tel.: 0043 680 112 64 65
Mail: office@bewegtes.at
Web: www.bewegtes.at

Foto: detailblick-foto | Adobe Stock

Maya Boutique Hotel & Spa

Heilfasten im Strohballenhotel

Ein mehrfach international ausgezeichnetes, ökologisches Hotel mit einem einzigartigen Konzept, das Luxus, Innovation, Respekt und soziale Verantwortung für die Umwelt vereint. Ein Ort an dem man nicht nur der Umwelt, sondern auch sich Gutes tut.

Das Maya Boutique Hotel & Spa ist das erste Hotel, das komplett aus Strohballen gebaut wurde, ein Material, das bemerkenswert gut isoliert und ein sehr gesundes Raumklima schafft.

Das Hotel ist am Ortsrand gelegen. Umgeben von Wiesen und Wäldern hat es eine unverbaubare Aussicht und garantiert Ruhe und Erholung. Die Energie, die gebraucht wird, wird mit Hilfe von Solarröhren und der Restwärme eines Holzofens produziert.

Worldwide Hospitality Awards (Paris) 2015: Grand Prix Best Innovation in Hotel Concept

Worldwide Hospitality Awards (Paris) 2016: Best Innovation in Services

World Boutique Hotel Awards (London) 2015: Best Boutique Hotel in Europa (sustainability)

Lage & Umgebung

Das Maya Boutique Hotel & Spa ist am Eingang des Val d'Hérens gelegen, einem Alpental, in dem die Traditionen und Natur erhalten ist. Nax ist ein traditionelles Schweizer Dorf auf einem Hochplateau auf 1.300 Metern Höhe. Im Herzen des Schweizer Wallis gelegen, nennt man es auch „Balkon des Wallis". Nax hat sein eigenes Skigebiet. Die 300 Sonnentage im Jahr, schaffen ein einzigartiges Mikroklima, für Naturliebhaber eine wahre Entdeckungsreise in die Reichhaltigkeit der Landschaften.

Heilfasten ist vor allem eine sehr persönliche Erfahrung, Zeit für sich selbst.

Ob alleine, mit Freunden oder als Paar, gönnen Sie sich eine Pause: Ein Wellnessaufenthalt, um wieder Kraft und Freude zu schöpfen oder um sich zu entgiften.

Genießen Sie die Einzigartigkeit des Ortes, um Besinnung, Ruhe und Entspannung vom Alltag zu erfahren.

Bei allen unseren Heilfastenangeboten werden Sie von professionellen Heilpraktikerinnen begleitet.

Ihre Gastgeber sind immer für Sie da, um Ihnen Vorschläge zu Wanderungen oder touristischen Sehenswürdigkeiten zu machen.

IM ÜBERBLICK
Entdecken Sie unsere Heilfasten- und Detoxangebote im Herzen der Schweizer Alpen.
Das Maya Boutique Hotel & Spa bietet Ihnen höchsten Komfort in einem exklusiven Rahmen, während Sie die Vorzüge des Heilfastens erleben.

AUSSTATTUNG
Die 7 komfortablen Doppelzimmer (ca. 21 qm) sind ausgestattet mit Dusche/WC, Kingsize Bett, Matratzen mit Memory Foam, Daunendecken und -kissen (sythetische auf Anfrage), Wasserkocher und Tees, Terrasse (ca. 10 qm) mit einer atemberaubenden Aussicht auf die Berner Alpen und dem Wallis. Sie finden in jedem Zimmer eine andere Holzart, von einem einheimischen Tischler für das Design der Möbel ausgewählt. Jedes Holz trägt durch seinen eigenen Duft und seine Farbe zur Harmonie und zum gemütlichen Raumklima bei. Die Holzart bestimmt das Thema jedes Zimmers: Arve, Walnuss, Eiche, Ulme, Birne, Esche und Lärche sind die Hölzer aus den Dörfern rings um das Maya Boutique Hotel. Einzelzimmer sind Doppelzimmer zur Alleinbenutzung.

PREISE
Pauschale p. P. ab: € 1.136,–

KONTAKT
Maya Boutique Hotel & Spa
Adresse: Linzerbot 25, CH-1973 Nax
Tel.: 0041 27 565 51 55
Mail: info@jeune-detox.ch
Web: www.heilfasten-detox.ch

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 434,– (EUR 395,–)

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

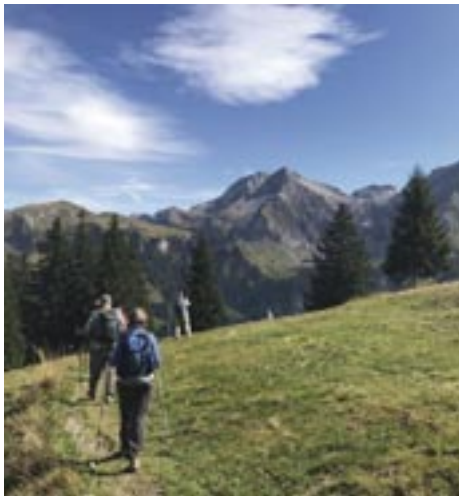
Patrizia Wechsler

Fasten bedeutet für mich…
Auf effiziente Weise für meine Gesundheit vorsorgen. Verbunden mit Ferien erholen sich auch Geist und Seele. Es fällt nicht immer leicht, eine Fastenkur zu beginnen. Das Resultat ist aber überzeugend. Nach dem Fasten fühlt man sich fit, leicht und voller Energie. Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele, die sehr effektiv wirkt, das sehe ich jeweils bei den Teilnehmern am Ende meiner Fastenwanderwochen. Meine Erfahrungen und Beobachtungen werden von diversen Studien unterstützt, die den gesundheitlichen Effekt belegen. Nach dem Fasten ist man wieder in Balance und motiviert, den alten Lebensstil etwas anzupassen.

Fasten fällt viel leichter, wenn man gleichzeitig durch wunderschöne Berglandschaften wandert. Warum nicht gleich noch eine neue Region in der Schweiz kennenlernen? Mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein, an einem schön gedeckten Tisch zu setzten, obwohl man fastet, dass rundet die Fastenwoche ab. Eine ausgewogene Aufteilung zwischen Wandern und Zeit für sich selbst, darauf achte ich. Seit 1998 faste ich selbst regelmäßig und seit 2016 leite ich Fastenwanderwochen in der Schweiz.

AUSBILDUNG/BIOGRAPHIE
Regelmäßige Fortbildungen zu Gesundheitsthemen wie Vitalstoffe, Darmgesundheit und natürlich Fasten
Zertifizierter Ernährungscoach
Zertifizierte Fastenleiterin nach Dr. Otto Buchinger/ Dr. Hellmut Lützner und Kursleiterin Basenfasten (AGL)
Grundkurs Kommunikation und Psychologie
Fachhochschule Betriebswirtschaft
Jahrgang 1970

KONTAKT
Patrizia Wechsler
Adresse: Schlatterstrasse 18a, CH-8332 Russikon
Fastenwandern GmbH
Tel.: 0041 77 474 16 52
Mail: Patrizia@fastenwandern.ch
Web: www.fastenwandern.ch



»Lerne von gestern, lebe heute, plane für morgen!«

OCÉANO Hotel Health Spa – Tenerife

Gesundheit am Meer

Der Nordosten Teneriffas ist der ideale Rückzugsort, um sich eine Auszeit zu gönnen und die Zeit langsamer werden zu lassen. Meer, Berge und ein ganzjährig ausgewogenes Klima schaffen die besten Voraussetzungen, um auf ganzheitliche Weise Gesundheit und Lebenskräfte zu steigern.

Das OCÉANO Mayr Zentrum wurde 1999 von den Ärzten Dr. Alfred Milz und K. Matthias Rolle begründet. Seither hat es sich zu einem der führenden Mayr Zentren und zu einem Refugium für präventive Medizin auf höchstem Niveau entwickelt.

Maßgeschneiderte F. X. Mayr Programme und ein erfahrenes Ärzteteam unter der Leitung von Dr. Georg Kettenhuber, begleiten Sie mit viel Flexibilität und großem Einfühlungsvermögen auf dem Weg zu neuer Lebensfreude und einer bewussteren Lebensform. Die privilegierte Lage direkt am Atlantik macht es zudem möglich, die Elemente des Meeres in Form der Thalassotherapie optimal für die Gesundheit einzusetzen.

IM ÜBERBLICK
Das OCÉANO Hotel Health Spa auf Teneriffa wird bereits in dritter Generation von K. Matthias Rolle, dem deutschen Arzt und Inhaber des Hotels, zusammen mit seiner Frau Magda Corominas Roig geführt. Mit einer umfassenden Renovierung wurde das Hotel im Sommer 2019 komplett erneuert und erweitert. Ergänzend zu den Konzepten von F. X. Mayr und zur Thalassotherapie verhelfen Yoga, klassische Physiotherapie, Osteopathie und die manuellen Behandlungsformen des Ayurveda und Shiatsu zu einer neuen Beweglichkeit und vertieftem Körperbewusstsein.

AUSSTATTUNG
Das entspannte Ambiente im OCÉANO Hotel Health Spa lässt Sie von Anfang an zur Ruhe kommen. Neben dem Spa und dem völlig neu erschaffenen Center of Healthy Motion mit Fitness und Yoga, bietet das neue F. X. Mayr Restaurant mit Blick auf den Atlantik einen exklusiven Bereich für Fastengäste, optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse während der Kur.

Von allen Zimmern genießt man einen atemberaubenden Blick über das Meer und die Bucht von Punta del Hidalgo. Die hochwertige Ausstattung mit allen Annehmlichkeiten eines 4-Sterne-Hotels laden zum Wohlfühlen und Entspannen ein.

PREISE
Pauschale p. P. ab: € 1.756,–

KONTAKT
OCÉANO Hotel Health Spa - Tenerife
Adresse: Calle Océano Pacifico
1 E-38240 Punta del Hidalgo
Tel.: 0034 922-15 60 00
Fax: 0034 922-15 63 52
Mail: info@oceano-tenerife.com
Web: www.oceano.de

Foto: Robert Kneschke | Adobe Stock

Ensana Thermal 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

Ensana Thermal Sárvár
Adresse: Rákóczi u.1., H-9600 Sárvár
Tel.: 0036 95 888 400
Fax: 0036 95 888 499
Mail: res.sa@ensanahotels.com
Web: www.ensanahotels.com/thermal-sarvar/de

berufsverband fasten & ernährung

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

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	Ayurvedafasten	Basenfasten	Buchinger	Hildegard	Mayr	Heilfasten	Vegan Fasten	Schrothkur	Intervallfasten	Sonstiges	Seite
artepuri®med Zentrum für Gesundheit	D					●						
Ayurveda Gesundheitszentrum Lüchtefeld	D	●										
Bio Berghotel Ifenblick	D			●				●			●	
Berhüs Schratt			●	●					●			34
Bio Hotel Garmischer Hof	D		●									
Bio Hotel Gutshof Insel Usedom	D		●	●								
Bio-Fastenhof Behm	D		●	●								30
Bio-Hotel Ginkgo Mare	D			●								31
Bio-Hotel Miramar	D		●	●								32
Bora HotSpaResort	D		●	●								37
Das BollAnts · SPA IM PARK	D			●								
F.X. Mayr-Gesundheitszentrum Baabe	D					●						
Fastenhaus Werner	D		●	●								
Fastenlandhaus Herrenberg	D	●	●	●								22
Gesundheitshotel Villa SANO Ostseebad Rügen	D		●	●								29
Gut Edermann	D		●								●	
Haubers Alpenresort Hotel	D			●					●			
Haus Elsenhöhe	D		●	●								
HEIDE SPA Hotel & Resort	D			●								
Hotel & Restaurant Grüner Baum	D		●							●		35
Hotel am Bach	D			●								23
Hotel Maasberg Therme	D			●							●	
Hotel Natur-Landhaus Krone	D		●									
Hotel Ritschlay	D			●								
Hotel Schloss Warnsdorf	D			●			●					
Hotel zum Kranichsee	D		●	●								
Hotel Kleine Strandburg	D		●									20
Kleines Landhotel Neue Mühle	D			●								
Klinik Buchinger Wilhelmi – Bodensee	D			●			●					26
Klinik und Hotel St. Wolfgang	D						●					
Kneipp- & Vital Hotel Röther	D		●	●								
Kneipp-und Gesundheitshaus „radus“	D		●	●								
Königshof Health & View	D		●						●		●	24
Kurvilla Fürstin Pauline	D			●					●			31
Biohotel Landgut Tiefleiten	D		●	●								28
Landhaus Alger am See	D		●	●								38
Landidyll-Hotel „Das Bayerwald“	D			●			●		●			27
Menschels Vitalresort	D			●			●					
Nationalpark Hotel Schliffkopf	D		●								●	
Naturklinik Michelrieth	D						●	●				35
Naturkost-Hotel Harz	D		●	●								21

	Land	Ayurvedafasten	Basenfasten	Buchinger	Hildegard	Mayr	Heilfasten	Vegan Fasten	Schrothkur	Intervallfasten	Sonstiges	Seite
Naturresort Gerbehof	D		●	●							●	
Pension Steffelhaus	D		●	●	●							
Regena Gesundheitsresort	D		●					●			●	
Rosenalp Gesundheitsresort & Spa	D		●	●			●		●		●	25
Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum	D	●										
Samariter-Fastenzentrum	D		●	●							●	39
Sanatorium Sedlmayr	D			●				●			●	
Schwarzwald Panorama	D		●	●								36
Sport- und Wellnesshotel Ödhof	D	●	●	●	●							
Villa Viriditas	D			●	●							
Vitalhotel am Stadtpark Harzburg	D		●	●							●	33
Wellness Resort Romantika	D			●								
Wellnesshotel Antoniushof	D		●	●								
Wellnesshotel Vitaleum	D		●									
Wellness-Wohlfühlhotel, Restaurant & Café Sonnentau	D	●	●	●								
Hotel Stocker	I			●							●	59
Bio-Landhotel Anna	I									●		
hotel engel ayurveda detox	I	●	●	●								
Oberpiskoihof – Urlaub am Bauernhof	I			●		●					●	
Park Hotel Reserve Marlena	I		●									58
Beautyfarm Landhaus Servus	A		●	●								
BioVitalHotel Sommerau	A	●	●	●								
Bio-Vitalhotel Weissenseerhof	A		●			●						
Curhaus Bad Mühllacken	A		●	●			●			●	●	61
Das Kronthaler	A		●									
Das Sonnreich Thermenhotel Loipersdorf	A		●	●								
Gesundheitshotel Miraverde	A		●	●								62
Fasten- und Gesundheitshaus Dunst	A			●								67
Gasthof Pension Seidl	A			●							●	
Gesundheitshotel Klosterberg	A		●	●								60
Gesundheitszentrum Rickatschwende	A					●						65
Hermitage Vital Resort	A		●	●								71
Hotel & SPA LARIMAR	A	●	●	●							●	66
Hotel Goldener Berg	A		●							●		
Hotel Kranzbichlhof	A		●	●								
Hotel Lärchenhof Katschberg	A			●								
Hotel Rohrmooserhof	A			●								
Hotel Rose	A		●	●								
Hügellandhof	A		●	●								70
Impuls Hotel Tirol	A										●	

	Land	Ayurvedafasten	Basenfasten	Buchinger	Hildegard	Mayr	Heilfasten	Vegan Fasten	Schrothkur	Intervallfasten	Sonstiges	Seite
Johannesbad Hotel St. Georg	A		●			●						63
Kloster Pernegg	A	●	●	●	●					●		68
Kloster Wernberg	A		●	●								
la pura women's health resort kamptal	A					●						69
Naturhotel KitzSpitz	A		●									
Pension Engel	A		●	●								
Pirchner Hof	A			●	●							
Q! Resort Health & Spa	A		●					●		●	●	64
Schloss Gumpoldskirchen	A		●	●								
Seminarhaus Waldhof	A			●								
TamanGa – Gesundheitsresort & Seminarzentrum	A			●			●					72
Thermenhotel Ronacher	A		●									
Crêt-Bérard – Ferien- und Tagungszentrum	CH			●								
Kurhaus St. Otmar	CH		●	●							●	81
Maya Boutique Hotel	CH			●			●					80
Klinik Buchinger Wilhelmi – Marbella	E			●			●					26
OCÉANO Hotel Health Spa – Tenerife	E					●					●	83
Ensana Thermal Sárvár	H			●								84
Hotel Löver *** Superior	H			●								
Naturmed Hotel Carbona	H			●							●	
BEGLEITER/IN												
Aschmann Angela DI	D	●	●									
Behm Susanne	D		●	●								30
Berner-Lindner Christine	D		●	●								
Brandes Gabriele	D			●								
Braun Saskia	D			●							●	44
Brennenstuhl Iris	D		●									
Buchinger Andreas Dr.	D						●					
Carlsson Friederike	D		●	●							●	45
Carroll Sabrina	D			●								
Clausen Katja	D		●									
Conrad Janett	D			●								
Engers Natascha	D		●									
Fassmann Maya Dr. phil.	D		●	●								40
Fastenwandern Werner	D		●	●								
Febel Sabine	D		●	●								
Ganz Claudia	D		●								●	
Gnörich-Poschmann Ines	D		●	●						●		

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!

	Land	Ayurvedafasten	Basenfasten	Buchinger	Hildegard	Mayr	Heilfasten	Vegan Fasten	Schrothkur	Intervallfasten	Sonstiges	Seite
Gottschalk Susanne	D			●							●	46
Greier Andrea	D		●	●							●	
Hemmerlein-Kohlmünzer Hedwig	D		●	●								
Heumeyer Eckhard	D		●	●				●				42
Höft Dörthe	D			●								
Holz Heike	D		●	●							●	47
Isay Jessica – ji-coachings/PICTTORIA	D			●								
Kimmel Nicole	D		●	●								48
Kirstein Susanne Dipl. oec. troph.	D			●								49
Kügel-Chapagain Katja	D		●	●								
Lange Katharina	D			●								
Lüchtefeld Eugen	D	●										
Lüerßen Britta	D			●								
Magnus Sigrid DI	D		●	●						●	●	50
Merk Ute	D	●	●	●	●						●	51
Pierre Hanne	D			●								
Pöhlmann Ingeborg	D		●	●								
Schicke Friederike	D		●									
Schmidt Dagmar	D		●	●								
Schneider Ulrike	D		●	●								
Schönke Aloisia Dipl.-Biol.	D			●								53
Schubert Heike	D		●	●								54
Schubert Thilo Lars	D		●	●								54
Strobel Simone	D		●									
Stüning Petra	D			●								
van Impelen Christine	D		●	●								
Vollerthun Beate	D		●	●								
Wacker Sabine	D		●									
Walther Kati	D			●								
Weigl-Bengsch Sylke	D		●	●							●	56
Wertgen Inge	D		●	●								
Winter Susa	D			●								
Ziegler Solvej	D			●								57
Engl Monika	I			●								
Holzer Paula Maria Mag.	I		●	●								
Meßner Prosch Barbara	I			●								
Pernthaler Anna	I			●		●					●	
Stocker Annelies	I			●								59
Czernin Gini	A		●	●						●		
Dahlke Ruediger Dr.	A			●			●					72

	Land	Ayurvedafasten	Basenfasten	Buchinger	Hildegard	Mayr	Heilfasten	Vegan Fasten	Schrothkur	Intervallfasten	Sonstiges	Seite
Dörfler Sabine Mag.	A		●	●				●				
Eduardoff Brigitte	A		●	●							●	73
Egger Eveline Dr. phil.	A		●	●								
Els Pia	A		●	●								
Erlacher Susanne	A		●	●								
Fegerl Christine C. Mag.	A		●	●								74
Froschauer Birgit	A		●	●								
Gaetz-Kettner Christine	A			●								
Graffi Alexander Ing.	A			●								
Hahn Heide Maria	A		●	●								
Hanak Gabriele DI	A		●	●								
Hochrieder Irmtraud	A		●	●							●	
Höfinger Ingrid	A		●	●						●		
Kraxner Manfred	A		●									
Lackner Ulrike	A		●	●								
Löw Andrea	A		●	●				●		●		
Muth Romana	A	●										
Nair Vinayak Dr.	A	●										
Pissareva Aneta Mag.	A		●	●						●		75
Reinwald Karin	A			●								
Rintelen Ursula	A			●								
Schneider Evelyne Mag.	A	●	●	●								
Spahn Manfred Ing.	A		●	●						●		76
Spiesmaier Marie	A		●	●								77
Spinka Martin Dr. med.	A											
Steinberger Alexander DI	A			●								
Stürzenbecher-Fellner Elisabeth	A		●	●								
Trawöger Claudia	A			●								
Weichenberger Franz Dr.	A			●								
Wondraczek Beatrix MAS	A			●	●							78
Zickbauer Natascha Mag.	A		●	●								79
Sack Maya	B		●	●								
Bachmann-Krapf Maya	CH		●	●							●	81
Taverna Teija	CH			●								
Wechsler Patrizia	CH		●	●						●		82
Richter Marion	E			●								
Schölzhorn Rena	E		●				●					52
Leibetseder Maria	F			●								

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