

# Fastenwochen nach Buchinger Art im Holzwurm



Kursleiterin Andrea Fleischmann

## Philosophie

„Gesundheit ist weniger ein Zustand, als eine Haltung“, meinte der italienische Philosophie Thomas von Aquin.

Dazu gehört Bewegung, ein schonender Umgang mit den körpereigenen Ressourcen und eine an die eigenen Bedürfnisse angepasste Ernährung.

In unserer Zeit bedeutet dies, sich wieder auf eine ursprüngliche Kostform zu besinnen statt sich auf Produkte der Nahrungsmittelindustrie zu verlassen.

Ich habe in den letzten Jahren mein Wissen im Ernährungsbereich stetig weiterentwickelt.

Bewegung, Sport und Natur Resilienz gehören seit über 20 Jahren zu meiner Grundphilosophie.

# Fastenwochen nach Buchinger Art im Holzwurm

## Fasten mit Leib und Seele



### Programm – Auf das könnt Ihr Euch freuen!

- Tägliche Wanderungen – geführte Themenwanderungen
- Yoga und Entspannungseinheiten
- Naturauszeiten
- Sauna – im Preis inkludiert
- Massagebehandlung (nicht im Preis), muss mit den Therapeuten abgerechnet werden
- Fachvorträge Rund ums Thema Lebensstil – Einzelcoaching auch Wunsch
- Verpflegung mit zum Großteil biologisch erzeugten Lebensmittel
- Viel Ruhe und Möglichkeit zum Loslassen und Entspannen
- Liebevolle Betreuung vom ganzen Team

*Teilnahmegebühr:*

*Pro Person 730 € im Doppelzimmer bzw. 790 € im Einzelzimmer **für 6 Nächte***

# Fastenwochen nach Buchinger Art im Holzwurm

Der Fastenfahrplan stellt einen Leitfaden für uns da, der aber jederzeit durch Wünsche und Anregungen der Teilnehmer ausgefüllt werden kann!

Unerlässlich sind für mich sanfte Bewegung am besten an der frischen Luft, Ruhepausen und Zeit für Gespräche und ein herzliches, achtsames Miteinander!

Auf Wunsch können Massagen dazu gebucht werden, Terminierung und Bezahlung vor Ort!

Saunanutzung im Preis inbegriffen!

## Entlastungstage

Beginn eine Woche vor dem Fasten:

- Verzicht auf Genussgifte wie Kaffee, Alkohol, Tierisches Eiweiß, einfache Kohlenhydrate (Kuchen, Süßspeisen, Weißmehlprodukte)
- 2 Tage vor Fastenbeginn, wenn möglich, Reis/Hirse mit Gemüse und wenig Salz oder gekochte Kartoffeln mit Gemüse, gerne auch einen Reinen Obst oder Gemüsetag
- Ausreichend Flüssigkeit in Form von Tee (kein Früchte Tee), stillem Wasser
- Ausreichend Schlaf
- Wer möchte kann auch gerne zu Hause eine Darmreinigung durchführen
- So gelingt ein sanfter und schonender Einstieg in die Fastentage!

## Bitte mitbringen

- Wanderkleidung/Wanderschuhe der Witterung angepasst
- Trinkflasche/Thermoskanne
- Bequeme Kleidung für Drinnen, Wollsocken etc., Decke oder Yogamatte
- Reise Irrigator
- Wenn vorhanden Basensalz/Körper Öl
- Badesachen, evtl. Bademantel
- Wärmflasche
- Viel gute Laune und ein herzliches Lachen für die Fastenleitung