

## Fastenwandern im Harz in der Villa Viriditas Elbingerode

Das Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit den Körper eine Auszeit zu gönnen und damit optimal zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Und das im wunderschönen Harz.



Es gibt eine Vielzahl von Wanderwegen, die uns direkt von unserer Unterkunft in bekannte Harzorte auf abwechslungsreichen Fastenwanderungen führen. Auch der Brocken kann eines unserer Wanderziele sein.

### Termine 2018

- 17.02. - 23.02.2018
- 30.06. - 06.07.2018
- 08.09. - 14.09.2018

### Fastenort und Fastenhotel

Elbingerode ist ein Ortsteil der Stadt Oberharz am Brocken im Landkreis Harz in Sachsen-Anhalt. Der Ort wurde vermutlich 1206 erstmals urkundlich erwähnt. Die Ortschaften Königshütte (Harz) und Rübeland sind eingegliedert. Seit 2010 schloss sich die Stadt Elbingerode (Harz) mit den Gemeinden Elend, Sorge, Stiege und Tanne sowie den Städten Hasselfelde und Benneckenstein (Harz) zur Stadt Oberharz am Brocken zusammen.



Unser Fastenhotel ist die Villa Viriditas in Elbingerode. Aufgrund ihrer ruhigen und einzigartigen Lage ist die Villa ausgezeichnet zum Fasten geeignet.

mehr



## Fasten nach der Buchinger/Lützner-Methode

Die Energiezufuhr beträgt 200 - 400 kcal. Sie wird folgendermaßen erreicht:

Morgens gibt es Kräutertee, Zitrone, evtl. 1 TL Honig. Mittags wird der Teilnehmer mit einem 1/4 l Obst- oder Gemüsesaft, der mit Wasser verdünnt wird, versorgt. Dazu gibt es Tee und Wasser nach Belieben und Zitrone. Zum Abendbrot gibt es eine Gemüsebrühe bzw. eine dünne Gemüsesuppe mit vielen Kräutern. Getrunken werden sollten täglich zwischen 2-3 l.

## Wie bereite ich mich auf das Fasten vor?

Wichtige Empfehlungen vor Beginn der Fastenwochen:

Bitte die Ernährung umstellen und bis ca. drei Entlastungstage einlegen, d.h. vor dem Fasten auf Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Alkohol, Kaffee verzichten. Zur Vorbereitung auf das Fasten ist eine leichte Kost günstig, die vor allem aus Gemüse, etwas Obst, Kartoffeln und Reis besteht. Insgesamt sollte es ein Entlasten vom "Zuviel" sein: Essen, Arbeit, Ärger, Stress, Termine....

Ein selbstständiger Beginn des Fastens vor der Fastenwoche ist nur ratsam für erfahrene Faster.

## Ablauf der Fastenwoche

- Täglicher Morgengang mit fastenunterstützender Gymnastik
- Kompetente Fastenbetreuung
- Begleitung durch parallele Fachvorträge während der gesamten Zeit
- Tägliche Wanderungen durch den Harz
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung
- Gemeinsames Fastenbrechen
- Sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- Tipps für eine gesunde Vollwert-Ernährung nach dem Fasten
- Verschiedene Angebote wie täglich wechselnde Entspannungs- und Bewegungskurse, Yoga, QiGong, Smovey, Kennenlernen von Life Kinetik
- Auf Wunsch Massagen
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

## Leistungsbeschreibung und Investition

### Unterkunft im Einzelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; ärztlich geprüfte Fastenleitung (dfa); Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang,

Entspannungskurse, Life Kinetik, smovey - alles inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: 595,00 Euro

### Unterkunft im Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; ärztlich geprüfte Fastenleitung (dfa); Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Life Kinetik, smovey - alles inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: 550,00 Euro

### Anmeldung:



Gabriele Brandes, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

<http://www.ub-gesundheit.de/site/kontakt.html> oder

<mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de> oder

telefonisch: 0160 - 94664752