



Fastenwandern in und um Erfurt - im Augustinerkloster

Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für gesunde Menschen um die Gesundheit zu erhalten, den Körper zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Und das in Erfurt in der Landeshauptstadt Thüringens.

Viele verschiedene Wanderwege, so zum Beispiel an der Gera und natürlich auch der Lutherwanderweg, laden zu abwechslungsreichen Fastenwanderungen in und um Erfurt ein.

Termin 2019

- 05.01. - 11.01.2019 Neujahrsfasten
- 19.10. - 25.10.2019

Fastenort und Fastenkloster

Erfurt ist die Landeshauptstadt des Freistaates Thüringen. Es ist zugleich die größte Stadt Thüringens. Erfurt wurde 742 im Zusammenhang mit der Errichtung des Bistums Erfurt durch Bonifatius erstmals, bereits als Großsiedlung, urkundlich erwähnt. Die Universität wurde 1392 eröffnet, 1816 geschlossen und 1994 neugegründet. Ihr bekanntester Student war Martin Luther.

Bekannt ist Erfurt für seinen Gartenbau, auch weit über die Landesgrenze hinaus (egapark, Deutsches Gartenbaumuseum, Bundesgartenschau 2021). Die Stadt liegt im Tal der Gera im hügeligen, landwirtschaftlich intensiv genutzten südlichen Thüringer Becken.

Unser Fastenhotel ist das **Augustinerkloster** im Herzen von Erfurt. Es bietet sowohl historisches als auch modernes Ambiente. Das Evangelische Augustinerkloster zu Erfurt wurde 1277 erbaut und bietet heute perfekt ausgestattete Räumlichkeiten mit historischer Atmosphäre. Wir wohnen auf einzigartige Art und Weise zwischen geschichtsträchtigen Mauern und mittelalterlichem Charme.

mehr <http://www.augustinerkloster.de/>



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 werden Sie 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 in und um Erfurt
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung
- Gemeinsames Fastenbrechen
- Sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- Tipps für eine gesunde Vollwert-Ernährung
- Verschiedene Angebote wie täglich wechselnde Entspannungs- und Bewegungskurse, Kennenlernen von Life Kinetik, smovey, Workouts

- Auf Wunsch Massagen, Anwendungen
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

Leistungsbeschreibung und Investition

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, Workouts - alles inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: 660,00 Euro

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, Workouts - alles inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: 690,00 Euro

Anmeldung:



Gabriele Brandes, Gesundheitsmanagerin aus Leidenschaft

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

<mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de> oder telefonisch: 0160 - 94664752

