

Fastenwandern im Harz in der Villa Viriditas Elbingerode

Das Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit dem 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 2022

- 16.06. - 22.06.2022 Basenfasten und Yoga

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



Basische Fastenverpflegung

Die Basenfasten-Verpflegung besteht 3 x täglich aus eiweißarmer Kost mit Obst, Salaten und Gemüsegerichten bzw. -suppen, die täglich frisch für Sie zubereitet wird. Dazu gibt es Tee und Wasser nach Belieben und Zitrone. Getrunken werden sollten täglich ebenfalls zwischen 2-3 l.

Die Zutaten für die Fastenverpflegung stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Tagesablauf Basenfasten

- 7:30 Uhr heißes Wasser
- 8:00 Uhr Yoga
- 9:30 Uhr Frühstück
- Vormittags freie Zeit oder Behandlungen Unterstützung zum Schnippeln ab 11:30 Uhr kochen
- 13 Uhr Mittagessen
- 15 Uhr Wanderung
- 18:30 Abendessen
- 19:30 Abendentspannung

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 Morgenritual mit heißem Wasser und Yoga
- 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, smovey, Kennenlernen von Life Kinetik

- Auf Wunsch Behandlungen, Infos unter: <https://www.villa-viriditas.de/heilpraktiker/>
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

Leistungsbeschreibung und Investition

Basen-Fasten Unterkunft im Einzelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; frische **basische Fastenverpflegung**; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung, Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, Entspannungs- und Bewegungskurse, täglich Yoga, inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 320,00 Euro
Unterkunft und Verpflegung 612,00 Euro

Basen-Fasten Unterkunft im Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; frische **basische Fastenverpflegung**; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung, Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, Entspannungs- und Bewegungskurse, tägliche Yoga, inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 320,00 Euro
Unterkunft und Verpflegung 552,00 Euro

Anmeldung:



Gabriele Brandes, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

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

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

telefonisch: 0160 - 94664752