

Mit einem Klick zu Ihrem Fastenurlaub
www.fastenwelt.com



Katalog 2026

METHODEN • HOTELS • BEGLEITER

**»Fasten macht bewusster.
Es unterbricht unsere Verhaltensmuster.«**

FRANCOISE WILHELMI DE TOLEDO
Schweizer Ärztin

Fastenwelt Ihr Wegweiser zu innerer Leichtigkeit

Willkommen in der **Fastenwelt** – der größten deutschsprachigen Plattform rund um das Thema Fasten.

finden Sie alles, was Körper, Geist und Seele in Einklang bringt: erfahrene Fastenleiter*innen, inspirierende Orte, bewährte Methoden und neue Wege zu mehr Gesundheit und Klarheit.

Ob Sie eine Woche Stille im Kloster suchen, Bewegung in der Natur, Fasten mit Yoga, Wandern oder Wellness verbinden möchten – **fastenwelt.com** führt Sie mit wenigen Klicks zu Ihrer persönlichen Fastenauszeit. Wählen Sie Region, Methode und Termin – und finden Sie das Angebot, das zu Ihnen passt.

Gemeinsam mit unseren Fastenhotels und Partner*innen präsentieren wir stolz eine Plattform, die Menschen verbindet, die Fasten leben – und jene, die es entdecken wollen.

Entdecken Sie jetzt auch den **neuen Fastenwelt-Katalog 2026** – ein inspirierendes Nachschlagewerk mit einer Auswahl der schönsten Fastenangebote. Online oder als Druckausgabe: Blättern Sie, stöbern Sie, lassen Sie sich anregen – und finden Sie Ihren Ort für Ruhe, Regeneration und Neubeginn.

Viel Freude beim Entdecken und Planen Ihrer Fastenauszeit!

Ihr Team von Fastenwelt

Die Fotos in diesem Katalog stammen, wenn nicht anders angegeben, von den jeweiligen Anbietern.

SYMBOLE DER ANGEBOTENEN FASTEN-METHODEN

 Ayurvedafasten

 Früchtefasten

 Intervallfasten

 Schrothkur

 Basenfasten

 Heilfasten

 Mayr

 TCM-Fasten

 Buchinger

 Hildegard

 Scheinfasten

 Sonstiges

Buchungsanfragen unter www.fastenwelt.com – einfach und schnell!



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.

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 ...“



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

DAVID FRAWLEY



Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner – Heilfasten für Körper & Geist

Was passiert beim Fasten im Körper? Wie lange darf man fasten? Welche Vorteile bringt es?

Das Heilfasten nach **Dr. Otto Buchinger** und **Dr. Hellmut Lützner** ist eine seit Jahrzehnten bewährte Methode zur umfassenden körperlichen und mentalen Regeneration. Es beruht auf dem bewussten Verzicht auf feste Nahrung und stimulierende Substanzen wie Koffein oder Nikotin für eine begrenzte Zeit, bei gleichzeitiger Zufuhr flüssiger, kalorienarmer Nahrung.

Eingeleitet wird das Fasten mit einer **Darmentleerung**, während der Fastenzeit erfolgt eine regelmäßige Reinigung. Für gesunde Menschen gilt ein Fastenzeitraum von **bis zu zehn Tagen als sicher**.

Was geschieht im Körper?

Während des Fastens schaltet der Körper auf **Fettstoffwechsel** um (Ketose). Ketonkörper versorgen Gehirn und Muskeln mit Energie, der Blutzucker stabilisiert sich, Hungergefühl bleibt weitgehend aus. Gleichzeitig werden tiefgreifende **zelluläre Regenerationsprozesse (Autophagie)** aktiviert – beschädigte Zellbestandteile werden abgebaut und recycelt. Diese Prozesse stärken Immunsystem, Herz-Kreislauf-System und geistige Klarheit.

Der Ablauf einer Buchinger-Fastenwoche

1. **Entlastungstag:** Vorbereitung mit leichter, basischer Kost (Gemüse, Obst, Nüsse). Genussmittel wie Kaffee und Zucker werden ausgeschlossen.
2. **Darmreinigung:** Start mit Glaubersalz, danach sanfte Reinigung alle zwei Tage.
3. **Fastentage (4–5 Tage):** Rund 250 kcal täglich aus verdünnten Säften, Gemüsesuppen und etwas Honig, ergänzt durch 2–3 Liter Wasser und Kräutertee. Bewegung, Ruhe und Leberwickel unterstützen den Prozess.
4. **Fastenbrechen:** Bewusstes Wiedereinsteigen in die Nahrungsaufnahme – traditionell mit einem Apfel.

5. Aufbau tage (mind. 3 Tage): Leichte, vegetarische Kost zur Wiederanregung der Verdauung und zum Aufbau des Darmmikrobioms.

Ganzheitliche Begleitung

Bewegung, Meditation, Atemübungen und stille Momente fördern Entspannung und Achtsamkeit. Gespräche und Reflexionen öffnen den Raum für innere Begegnung – Fasten wird zu einer **tiefen Erfahrung für Körper, Geist und Seele**.

Wissenschaftlich belegt – die Wirkung des Fastens

Zahlreiche Studien, unter anderem aus den **Buchinger Wilhelmi Kliniken**, belegen die weitreichenden Vorteile des Heilfastens:

- Entlastung des Verdauungssystems
- Reduktion von Entzündungen
- Gewichtsregulation
- Senkung von Blutdruck und Blutzucker
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung von Schlaf, Hautbild und Stimmung
- Erhöhte Achtsamkeit und geistige Klarheit

Langfristig dient das Fasten vielen als Einstieg in eine **gesündere, bewusstere Lebensweise**. Unter professioneller Anleitung treten kaum Nebenwirkungen auf.

Fasten und Darmmikrobiom

Während des Fastens verändert sich die Darmflora: Bakterien, die Entzündungen hemmen und die Darmwand stärken, nehmen zu. Nach dem Fasten helfen ballaststoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Vollkorn, Fermentiertes), das Mikrobiom dauerhaft zu stabilisieren.

Wer sollte nicht fasten?

Nicht empfohlen ist Fasten bei: Schwangerschaft, Stillzeit, Essstörungen, schweren Depressionen,



»Wer etwas
will, muss sich
beschränken können.«

HERMANN HESSE

Herz-, Leber- oder Niereninsuffizienz, Schilddrüsenüberfunktion, Untergewicht (BMI < 18,5) sowie für Kinder und Jugendliche.

Therapeutisches Fasten

Heilfasten wird auch therapeutisch eingesetzt, z. B. bei: rheumatischen und entzündlichen Erkrankungen, Reizdarm, Allergien, Autoimmunerkrankungen, Migräne, Fettleber, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Erschöpfung oder begleitend in der Onkologie. Studien deuten darauf hin, dass Fasten **Nebenwirkungen von Chemotherapien** lindern und die Wirksamkeit erhöhen kann.

Die wichtigsten Wirkmechanismen

- **Stoffwechselregulation:** Senkung von Blutzucker, Blutfetten, Insulinresistenz
- **Autophagie:** Zellreinigung und Verjüngung
- **Hormonelle Balance:** Weniger Insulin, mehr Wachstumshormon

- **Psychische Stabilität:** Serotonin- und Endorphinausschüttung (Fasteneuphorie)
- **Kognitive Leistungssteigerung:** Bessere Konzentration durch Ketonkörper
- **Darmgesundheit:** Vielfältigeres, stabileres Mikrobiom
- **Herz-Kreislauf:** Blutdrucksenkung, verbesserte Gefäßfunktion

Ausblick auf eine vielversprechende Zukunft

Fasten stärkt die **Selbstregulation des Organismus**, verbessert die **Abwehr gegen oxidativen Stress** und kann die **Gesundheitsspanne verlängern**.

Die Forschung steht zwar noch am Anfang, doch bereits jetzt gilt Fasten als **zentrale Säule moderner Prävention und Therapie** – sicher, wirksam und tiefgreifend in seiner Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

UNSERE EXPERTIN FÜR FASTEN NACH DR. BUCHINGER / DR. LÜTZNER:

Mag. Aneta Pissareva

ist seit 2012 ärztlich zertifizierte Fastenleiterin im Kloster Pernegg. Als Expertin für Mikrobiom-Analysen, Ernährung und Fastenstudien ist sie Anlaufstelle für Fragen und bietet laufend Fortbildungsseminare zum Thema Fasten an.

Doppelstudium in Klinischer Ernährungsmedizin & Ernährung/Sport an der Universität für Weiterbildung Krems, Heilpilze- und Vitalstoffexpertin, Darm, Mikrobiom & Darm-Gehirn-Achse, Heilkräuter und Körperwahrnehmung, Systemische Beraterin, Mentaltrainerin & LSB



Fotos: Manfred Bauman



Intervallfasten

*Basische Genussküche + gezielt gesetzte Essenspausen
= Erneuerungsprogramm durch Autophagie!*

»Mit gutem Blick auf Essen und Uhr gelingt autophagische Reparatur!«

FASTENLEITERIN ANDREA LÖW

Intervallfasten im Rhythmus 16/8 (18/6, 20/4) sorgt für Recycling und Erneuerung auf zellulärer Ebene. Wird zusätzlich bei der Speisenauswahl auf basische Ernährung und begrenzte Kalorienzufuhr geachtet, multiplizieren sich die positiven Effekte – Esspausen als Jungbrunnen.

Was bedeutet Intervallfasten:

Beim Intervallfasten wechseln Fasten- und Essperioden einander ab. Eine mehrstündige Nahrungsabstinenz startet den Mechanismus der Autophagie und damit gesundheitsförderndes Recycling. Der Begriff Autophagie kommt aus dem Altgriechischen „autó-phagos“ und bedeutet „sich selbst verzehrend“. Tatsächlich werden bei diesem Selbstreinigungsprozess auf zellulärer Ebene fehlerhafte, nicht funktionierende oder nicht mehr benötigte Zellbestandteile abgebaut und verwertet. Ohne Autophagie lagert sich der zelluläre Müll ab.

Der trendige Rhythmus 16/8 sorgt bereits für effiziente Erneuerungsmechanismen und bedeutet, dass binnen 8 Stunden 2 oder 3 mal gegessen wird und anschließend 16 Stunden keine kalorischen Nahrungsmittel zugeführt werden. 16stündige Esspause, denn der Körper braucht ausreichend Zeit für Selbstheilung und Reparatur.

Vorzugsweise wird der natürliche Fastenzeitraum rund um die Nachtzeit bewusst verlängert. Je nach Typ und Alltagssituation wird die Frühstückszeit verschoben oder gecancelt oder das Abendessen

früh eingenommen oder gestrichen. Letztere Variante bringt Vorteile bei den Kapiteln Abnehmen und Hormon-Gleichgewicht.

Zu Recht wird Autophagiefasten als Jungbrunnen bezeichnet durch die stattfindende Zellregeneration und Anti-Aging-Effekte.

Das Risiko für Entzündungen, erhöhten Blutdruck, Insulinresistenz und chronische Krankheiten wird gesenkt, Blutzucker und Sättigungssignale werden reguliert. Klare Ess- und Pausenzeiten bringen Rhythmus und Ordnung in den Tagesablauf, der neue Zugang zur Körperweisheit bringt Erkenntnisse zu Hungergefühl, Appetit und dem Thema Ersatzbefriedigung Kulinarium.

Was macht Intervallfasten so besonders:

Intervallfasten ist alltagstauglich, erlaubt Flexibilität und individuelle Handhabung kulinarischer Alltagsrituale, das ermöglicht langfristiges Durchhaltevermögen. Die Aussicht auf die nächste Mahlzeit ist stets in greifbarer Nähe, der minimierte aber tägliche Essensgenuss lässt die darauffolgende Esspause leichter durchhalten.



UNSERE EXPERTIN FÜR INTERVALLFASTEN:

Andrea Löw

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Zert. Basenfastenrainerin, Ausbilderin für FastenleiterInnen und Leitung der Ausbildung bei fastenwelt, Dipl. Erwachsenenbildnerin in Persönlichkeitsbildung, Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für Therapeutischen Tanz, Zertifizierte Pilgerbegleiterin, Qigong-Übungsleiterin, smovey-Coach



Wird zusätzlich bei der Speisenauswahl auf basische Ernährung und begrenzte Kalorienzufuhr geachtet, multiplizieren sich die positiven Effekte. 3x oder vorzugsweise 2x täglich nährrende, pflanzliche Kost im autophagischen Rhythmus genossen, ermöglicht wohltuende Sättigung, Säure-Basen-Balance und Gewichtsreduktion.

Finden Sie Ihren persönlichen Rhythmus, entdecken Sie diese sanfte Art des Fastens für sich, erleben Sie die unterschiedlichen Vorzüge des Intervallfastens und der Esspausen – 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 Teilnehmenden.

Wer auf keinen Fall Intervallfasten sollte

- Kinder und Jugendliche
- Schwangere und Stillende
- Magersüchtige, Bulimiekranken
- Diabetiker mit Diabetes mellitus Typ I
- Stark Untergewichtige mit einer auszehrenden Krankheit wie z.B. Krebs
- Depressive, seelisch Labile
- Kortisontherapierte oder Dialysepatienten
- Abhängige (z.B. Alkohol, Drogen)



Imitierendes Fasten (Scheinfasten)

Wissenschaftlich fundiert fasten, ohne komplett zu verzichten

1. Grundlagen und Konzept

Das Imitierende Fasten (engl. Fasting Mimicking Diet, FMD) wurde von Prof. Valter Longo an der University of Southern California entwickelt. Es ist ein fünftägiges Ernährungsprogramm mit stark reduzierter Kalorienzufuhr (Tag 1: ca. 1.100 kcal, Tag 2–5: ca. 750–800 kcal). Die Nährstoffzusammensetzung ist:

- ca. 60 % Fett (vorzugsweise ungesättigte Fettsäuren),
- ca. 30 % Kohlenhydrate (mit niedriger glykämischer Last),
- ca. 10 % Eiweiß.

Ziel ist es, den Körper in einen Fastenzustand zu versetzen, ohne vollständig auf Nahrung zu verzichten, wodurch viele positive biologische Prozesse aktiviert werden.

2. Wirkung auf zellulärer Ebene

2.1 mTOR & AMPK – Gegenspieler des Stoffwechsels

- mTOR fördert Zellwachstum und wird durch Überernährung aktiviert.
- AMPK wird durch Fasten und Bewegung aktiviert, unterstützt Zellreinigung und Energieoptimierung.

Imitierendes Fasten begünstigt das Gleichgewicht dieser Signalwege zugunsten von AMPK – was Regeneration, Langlebigkeit und Gesundheit unterstützt.

2.2 Autophagie – Zellreinigung und Verjüngung

Fasten aktiviert die Autophagie, ein zellulärer Reinigungsprozess, der defekte Zellbestandteile abbaut

und wiederverwertet. Dadurch wird Zellmüll beseitigt, Zellalterung verlangsamt und Krankheiten vorgebeugt.

3. Gesundheitliche Vorteile des Imitierenden Fastens

3.1 Verlangsamung des Alterungsprozesses

Studien zeigen, dass Imitierendes Fasten das biologische Alter um 2,5 Jahre senken kann. Es stimuliert die Regeneration adulter Stammzellen, die für Gewebeerneuerung, Immunabwehr und Organverjüngung essenziell sind.

3.2 Förderung der Gehirngesundheit

- Entzündungshemmung: Chronische Entzündungen im Gehirn werden reduziert.
- Autophagie-Förderung: Verhinderung von Amyloid-Plaques (z. B. bei Alzheimer).
- BDNF-Steigerung: Förderung von Lernen, Gedächtnis und neuronaler Regeneration.
- Mitochondrienverbesserung: Energieproduktion im Gehirn wird optimiert.

3.3 Wirkung gegen Diabetes

Imitierendes Fasten verbessert die Insulinsensitivität, senkt Blutzucker, Blutfette und Leberfett. Bereits monatliche 5-Tages-Kuren können zu signifikanten Verbesserungen führen – teils mit Reduktion der Medikamente.



UNSER EXPERTE FÜR SCHEINFASTEN

Eckhard Heumeyer

Fastenärztlich anerkannter Fastenleiter (dfa, BV-FE), Ganzheitlicher Ernährungsberater (Paracelsus), Nordic-Walking-Trainer (DSV), Kursleiter Autogenes Training, Peter Hess Klangmassagenpraktiker, Yogalehrer (BDY)



Foto: freepik

3.4 Herz-Kreislauf-Schutz

- Senkung von Blutdruck, LDL-Cholesterin und Triglyceriden
- Erhöhung des HDL-Cholesterins
- Wirksam gegen arterielle Entzündungen und Insulinresistenz, die zentrale Risikofaktoren darstellen

3.5 Unterstützung beim Abnehmen

Durch Kalorienrestriktion und Insulinreduktion wird die Fettverbrennung (besonders Bauchfett) angeregt. Imitierendes Fasten steigert die metabolische Flexibilität, sodass der Körper effizient zwischen Zucker- und Fettstoffwechsel wechseln kann.

3.6 Autoimmunerkrankungen

Scheinfasten kann chronische Entzündungen lindern und das Immunsystem regulieren. Erste Studien zeigen positive Effekte, z. B. bei Multipler Sklerose.

3.7 Krebsprävention und Unterstützung bei Chemotherapie

Imitierendes Fasten senkt IGF-1, reduziert Zellteilungsaktivität und schützt die DNA. Während Chemotherapien kann es Nebenwirkungen mildern und deren Wirksamkeit erhöhen.

Wichtig: Nur unter ärztlicher Begleitung bei Krebserkrankungen durchführen.

4. Praktische Umsetzung

4.1 Essensplan

- Tag 1: ca. 1.100 kcal
- Tag 2–5: ca. 750–800 kcal
- 2 Mahlzeiten + 1 Snack täglich
- Empfehlung: Kombination mit 16:8-Intervallfasten (Essensfenster z. B. 12–20 Uhr) zur Verstärkung der Ketose & Autophagie

4.2 Frequenz & Nachhaltigkeit

- Empfohlen: 4-mal pro Jahr, mindestens 2-mal jährlich
- Auch monatlich möglich – je nach Gesundheitszustand

- Um langfristige Effekte zu erhalten, ist eine gesunde, pflanzenbasierte Ernährung nach der Kur entscheidend

5. Mentale Gesundheit & Lebensstilfaktoren

5.1 Stress & Psyche

Stressreduktion, Schlaf, soziale Bindungen und Achtsamkeit tragen wesentlich zum Erfolg des Scheinfastens bei. Mentale Gesundheit beeinflusst den körperlichen Zustand direkt – daher sollte ganzheitliches Wohlbefinden gefördert werden.

5.2 Tipps zur Umsetzung

- Pausen einbauen: Gönn dir Ruhe während der Stoffwechselumstellung
- Geduld: Verhaltensänderung braucht Zeit (ca. 66 Tage bis zur Gewohnheit)
- Bewegung: Leichte körperliche Aktivität wie Spaziergänge oder Yoga
- Ausreichend trinken: 2–3 Liter Wasser oder ungesüßter Tee täglich

6. Nebenwirkungen & Kontraindikationen

Mögliche Nebenwirkungen

(meist nur an Tag 1–2):

- Kopfschmerzen
- Schwindel, Schwächegefühl
- Hungergefühl
- Kreislaufprobleme

Nicht geeignet für:

- Kinder, Schwangere & Stillende
- Personen mit Untergewicht (BMI < 18,5)
- Nur nach ärztlicher Rücksprache bei:
 - Diabetes
 - Blutdruckmedikation
 - Krebserkrankungen

Fazit

Imitierendes Fasten ist eine wissenschaftlich fundierte, effektive und praktikable Methode, um Zellgesundheit, Stoffwechsel, Hormonbalance und mentale Stärke zu verbessern – ohne komplett auf Nahrung zu verzichten. Durch regelmäßige Anwendung und bewussten Lebensstil kann es helfen, Krankheiten vorzubeugen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und körperliche sowie geistige Vitalität zu fördern.





»Das von jeher ganzheitliche Heilfasten
reinigt und regeneriert den Organismus,
aktiviert die Selbstheilungskräfte.«



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, interdisziplinäre Diagnostik, ein umfangreiches Portfolio an ergänzenden Therapieformen sowie ein durchdachtes Bewegungs- und Wellnesspro-

gramm 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 DR. BUCHINGER:

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



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 insbesondere 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.

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.



»Der Darm ist für den Menschen wie die Wurzel für den Baum«

ANITA FRAUWALLNER

„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.



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

Illustration: freepik

TCM-Fasten

Grundprinzip

Die chinesische Medizin baut auf eine jahrtausende-lange Tradition, wobei sie sich auf 5 Säulen stützt. Einerseits die klassische Akupunktur, daneben die manuellen Therapien und Heilkräuter.

Die Grundlage einer guten Gesundheit bilden jedoch die Bewegung und die Ernährung. Grundsätzlich gilt es, sich gut zu nähren, damit der Körper gemeinsam mit dem Atmungsenergie, sprich einer guten Sauerstoffversorgung, genug Lebensenergie, genannt Qi, aufbauen kann. Sich regelmäßig und ausgewogen zu ernähren, spielt dabei eine große Rolle. Die Essenspausen zwischen den Mahlzeiten dienen als Regenerationszeiten für den Körper. Schon die Organuhr sagt uns, dass in der Zeit zw. 7 und 11 Uhr vormittags unsere Verdauungsorgane Magen und Milz/Bauchspeicheldrüse ihre aktivste Phase haben und hier Nahrung am besten verdauen können. 12 Stunden später, also abends nach 19 Uhr treten sie in ihre Ruhezeit ein, sodass das Intervallfasten in der chinesischen Tradition wie auch bei unseren Vorfahren schon lange üblich war.

Ablauf der TCM-Kur

Basis dieser Fastenmethode ist das klassische Reisfasten. Dabei wird Reis mit 12-20facher Menge Wasser über einige Stunden köchelt, was unter dem Namen Congee bekannt ist und besonders gut ausleitend wirkt.

Bei der Entlastungswoche nach der traditionellen chinesischen Medizin wird eine sanfte Methode der Reiskur in etwas abwechslungsreicherer Form angeboten. Um den Darm möglichst zu schonen, wird auf Rohkost, schwerverdauliches Gemüse bzw. intensive Würze (Knoblauch, Zwiebel) verzichtet

Begleitende Maßnahmen

Somit bietet die chinesische Medizin für jeden individuell das Richtige und wird auch immer mit sanfter Bewegung und Meditation begleitet. Denn nicht nur der Körper braucht Zeiten der Erholung, sondern auch unser Geist, der in dieser schnelllebigen Zeit besonders gefordert ist.

Wirkung

TCM-Fasten gönnt Ihrer Verdauungsmitte eine wohlthuende Schonung und löst überflüssigen Ballast, welcher in der TCM als Schleim und Feuchtigkeit bezeichnet wird. Dadurch fühlen Sie sich leichter, schlafen besser und erleben einen klareren Geist bei sanftem Gewichtsverlust. Kurz: Der Qi-Fluss kommt ins Gleichgewicht, die Mitte wird gestärkt und neue Lebensenergie entsteht.

Wer kann TCM-Fasten

Diese Methode ist auch für Menschen mit Vorerkrankungen (nach ärztlicher Rücksprache) geeignet und bieten eine gute Ausgangsbasis, um einen gesunden Lebensstil in den Alltag zu integrieren.

Kontraindikationen:

- Schwangere & Stillende
- Kinder / Jugendliche
- Essstörungen (Anorexie, Bulimie) oder extremes Untergewicht (BMI < 18,5)
- Typ-1-Diabetes, manifeste Herz-, Leber- oder Niereninsuffizienz, entgleiste Schilddrüsenfunktion
- Bösartige Tumoren während aktiver Therapie
- Schwere psychische Erkrankungen

UNSER EXPERTIN FÜR TCM-FASTEN

Dr. Barbara Vorlauffer

Wahlärztin für Allgemeinmedizin, Facharztprüfung für Innere Medizin, Diplome der Österreichischen Ärztekammer: Akupunktur, Notfallmedizin, BaHeFa-Trainerin: Qigong, Taijiquan, Kung Fu und Meditation, F.X. Mayr-Ärztin in Ausbildung, Zusatzweiterbildungen in traditionell chinesischer und europäischer Kräuterkunde, Ernährung nach den 5 Elementen, Teilausbildungen in Osteopathie sowie manueller Therapie nach dem Faszienstörungsmodell, Ausbilderin für Fastenbegleiter:innen





Basenfasten

Erklärung:

Basenfasten ist eine Kur mit Obst und Gemüse. Es werden alle säurebildenden Nahrungsmittel für einen bestimmten Zeitraum weggelassen. Es kommt 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 essen, 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 be-

lastenden Säurebildner wie alle tierischen Produkte, aber auch Brot, Süßigkeiten und Alkohol sind in der Basenfastenzeit tabu. Das heißt,

»Ein Verzicht der glücklich macht. Mit einer schonenden Basenfastenkur geben Sie dem Organismus die Möglichkeit zum Großputz.«

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 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 Bundesverband der Colon-Hydro-Therapeuten und zusammen mit Matteo Wacker Geschäftsführerin der Wacker GmbH mit basenfasten Hotelkonzept und Onlineshop für basische und vegane Produkte. 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.



Früchtefasten

Früchtefasten ist eine sanfte und zugleich effektive Methode zur Entgiftung des Körpers, bei der für einen festgelegten Zeitraum ausschließlich frisches Obst und eventuell kleine Mengen von Gemüse verzehrt werden. Diese Form des Fastens, auch als Obstfasten bekannt, versorgt den Körper mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, während gleichzeitig die Verdauung entlastet und der Stoffwechsel angekurbelt wird. Der hohe Wasser- und Faseranteil der Früchte fördert zudem die natürliche Entschlackung und kann helfen, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Dr. Rüdiger Dahlke, ein bekannter Fastenexperte und Autor, betont die Vorteile des Früchtefastens als eine der schonendsten Fastenarten. Laut Dahlke ermöglicht es dem Körper, sich zu regenerieren, ohne dass der Organismus durch einen völligen Nahrungsverzicht überfordert wird. Auch die Heilpraktikerin und Fastenleiterin Silvia Bürkle empfiehlt das Früchtefasten, insbesondere für Fasteneinsteiger, da es leichter durchzuführen ist und den Körper dennoch sanft reinigt.

Ein typischer Früchtefasten-Tag besteht aus Mahlzeiten mit frischem, saisonalem Obst wie Äpfeln, Beeren oder Zitrusfrüchten, die durch Säfte oder Smoothies ergänzt werden können. Diese Methode ist ideal für Menschen, die ihren Körper entlasten möchten, ohne dabei ganz auf Nahrung zu verzichten, und bietet eine schonende Alternative zu anderen Fastenformen.

Wer darf Früchtefasten?

Früchtefasten eignet sich besonders gut für Menschen, die eine sanfte Entlastung des Körpers anstreben, ohne komplett auf feste Nahrung zu verzichten. Es ist eine geeignete Fastenform für gesunde Erwachsene, die sich eine kurze Auszeit für Körper und Geist gönnen möchten, um wieder zu mehr Leichtigkeit und Vitalität zu finden. Auch Fastenanfänger profitieren von dieser Methode, da der hohe Wasser- und Nährstoffgehalt der Früchte das Fasten leichter durchzuführen macht.

Allerdings sollten Menschen mit bestimmten gesundheitlichen Einschränkungen wie Diabetes, Nierenerkrankungen oder Essstörungen vor dem Beginn einer Fastenkur, einschließlich des Früchtefastens, Rücksprache mit einem Arzt oder Therapeuten halten. Schwangeren, Stillenden und Kindern wird das Früchtefasten generell nicht empfohlen, da sie einen erhöhten Nährstoffbedarf haben.

Erklärung:

Früchtefasten bedeutet, eine bewusste Auswahl pflanzlicher Lebensmittel (vorwiegend Früchte) zu treffen und auf säurebildende Lebensmittel weitestgehend zu verzichten.





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



Hildegard von Bingen
deutsche Benediktinerin,
Äbtissin, Dichterin,
Komponistin und
bedeutende natur-
und heilkundige
Universalgelehrte



Schrothkur

Erklärung

Eine Schrothkur ist ein Naturheilverfahren mit Trink- und Trockentagen, das auf den Fuhrmann Johann Schroth (1798–1856) zurückgeht.

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.

»Eine gute Quelle erkennt man in der Zeit der Dürre.«

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.



AUSBILDUNG ZUM/ZUR FASTENBEGLEITER*IN IM KLOSTER PERNEGG

Unser Ausbildungsziel ist es, die Essenz langjähriger Erfahrungen in der Fastenbegleitung in einem zweiwöchigen Lehrgang zu vermitteln – kompakt, intensiv, praxisbezogen, herzlich.

Als künftige ärztlich geprüfte Fastenleiterin / als Fastenleiter sind Sie befähigt, eigenständig Fastenkurse für Gesunde zu leiten und Seminare und Vorträge zu halten. Fastenwissen, Fastenpraxis, Ernährung, Bewegung, Entspannung, Präsentation, Marketing, Gruppenführung, Selbstmanagement, persönlicher Entwicklungsweg – die Ausbildung bereichert auf vielen Ebenen. Saftfasten nach

Menschen beim Fasten begleiten. Kompetent, ganzheitlich, praxisorientiert. Das Kloster Pernegg bietet seit einigen Jahren sehr erfolgreich die ärztlich zertifizierte Ausbildung zum/zur Fastenleiter:in an.

Dr. Buchinger steht als Königsdisziplin im Mittelpunkt, jedoch wird auch basisches Intervallfasten gelehrt und erprobt.

Die Tätigkeit als Fastenleiter:in kann hauptberuflich oder als zweites Standbein ausgeübt werden.

Das Kloster Pernegg ist mit seinem ganzheitlichen Zugang und dem Fokus

auf Stille, Natur und Sinn zum bekanntesten und erfolgreichsten Fastenzentrum Österreichs geworden. Fasten wird mehr und mehr als ideale Gesundheitsprävention angesehen und kann kreativ, sportlich oder spirituell angelegt sein und sorgt für Vitalität und Wohlbefinden.

Profitieren Sie von den Erfahrungen eines langjährig erprobten kompetenten Teams und von gelebter Begeisterung für den Belebungsquell Fasten. Vielleicht passen unsere Ausbildungsziele ja zu Ihrer Inspiration, neue Wege zu beschreiten?

Informationen auf unserer Homepage:

Ausbildung zum Fastenbegleiter (fastenwelt.at) bzw. per Mail an Andrea Löw, Leiterin der Ausbildung: willkommen@aon.at

Waldkraft Resort Vitaleum

Das Besondere für Körper, Geist & Seele

Umgeben von Wald und Stille bieten wir eine Oase zum Auftanken. In natürlich eingerichteten ca. 25qm großen Zimmern mit Waldblick finden sie die idealen Bedingungen zum Fasten. Ganz nach ihrem Geschmack können sie zwischen verschiedenen Fastenmethoden wählen. Ganz neu bieten wir ihnen das 5-Elemente-Heilfasten, entwickelt von Anja Heinrich an. Oder sie fasten mit der basenfasten-methode nach Wacker. Lassen sie sich von unserem herzlichen Team kulinarisch und wildkräuterlich verwöhnen und genießen eine ruhige Auszeit mit Massagen, Waldbaden und Relaxen im Wildkräutergarten. Eine naturheilkundliche Begleitung ist bei uns immer möglich. Basenfasten hat bei uns ganzjährig Saison.

IM ÜBERBLICK

5-Elemente-Heilfasten
basenfasten die wacker-methode
Energy Dance- Yoga-Massagen-Waldführung nach Peter Wohlleben



AUSSTATTUNG

Doppelzimmer mit Du/WC (auch zur Einzelnutzung), Yoga- und Seminarräume, Bibliothek, Sauna und Kneipp-Bereich, Lehrküche, Naturheilpraxis, Naturcoaching, Wildkräutergarten, Ruheinseln in Hof, Garten und unter Baumkronen im Wald

PREISE

5-Elemente-Heilfasten p. P. ab € 899,-/5Tage
basenfasten die wacker-methode p. P. ab € 689,-/5Tage

KONTAKT

Vitaleum UG
Adresse: Herschdorfer Straße 14, D-07387 Krölpa OT Hütten
Tel.: 03647/16333-0
Mail: info@vitaleum.com
Web: www.vitaleum.com

5-Elemente-Heilfasten

nach Anja Heinrich



Sind alle deine Elemente
im Gleichgewicht,
so fühlst auch du dich
sprichwörtlich
“in deinem Element”



Metall



Erde



Holz



Feuer



Wasser

Du erlebst eine außergewöhnliche
Fastenzeit in Verbindung mit der TCM-
Therapie, inklusive Globale Diagnostic.

www.5-elemente-heilfasten.de
www.vitaleum.com

Fastenhof Behm

„Loslassen. Durchatmen. Neu beginnen.“

Du möchtest fasten?

Dann komm in die Mecklenburgische Seenplatte auf unseren historischen Kossätenhof. Hier ist mit viel Herzblut eine eigene kleine Welt entstanden. Umgeben von ursprünglicher Natur spürst du hier sofort Ruhe, Kraft und neue Energie.

Die besondere Atmosphäre unseres Fastenhofs macht ihn zu einem idealen Ort für dein persönliches Fastenerlebnis.

Unsere Fastenkurse sind in mehreren Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt.

Unsere Philosophie

Bewusstes Fasten, natürliche Bewegung und achtsames Leben – für neue Energie und innere Balance.

Was dich erwartet

- Den Alltag loslassen und innere Ruhe finden
- Tägliche Wanderungen durch stille Wälder und weite Landschaften
- Bei Yoga, Atemübungen & Meditation zur Ruhe kommen und Klarheit finden
- Begleitangebote wie Physiotherapie, manuelle Lymphdrainage, Colon-Hydro-Therapie, Massagen und Ernährungsberatung
- Wildkräutersmoothies, Sauna & wohltuende Anwendungen für neue Energie
- Bewusstes Fasten mit spürbarer Leichtigkeit und basischer, veganer Ernährung in höchster Bio-Qualität
- Zeit für dich: in einer Atmosphäre von Stille, Wärme und Achtsamkeit



Fasten ohne Hungergefühl

Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern Leichtigkeit. Wir unterstützen deinen Körper sanft dabei, sich zu entlasten und zu regenerieren. Zum Beispiel mit frisch gepressten Säften, basischen Mahlzeiten oder wohltuenden Tees.

Der Fastenhof

Unser denkmalgeschützter Vierseithof inmitten brandenburgischer Natur ist ein Ort des Ankommens. Zwischen alten Bäumen, Sauna und Yogascheune findest du Raum für Ruhe, Klarheit und Inspiration. Verschiedene komfortable Unterkunftsmöglichkeiten, die feng-shui-inspiriert gestaltet und dem 4-Sterne-Standard entsprechend sind, bieten dir den passenden Rückzugsort für deine Auszeit.

DEIN AUFENTHALT IM ÜBERBLICK

- Verschiedene Kursarten: Buchingerfasten, Basenfasten, Basen-Intervallfasten, Behmfasten, Fasten & Waldbaden, Fasten & Stille, Hildegardfasten
- Begleitangebote: Yoga, Massagen, Physiotherapie, CQM & mehr
- Dauer: 7 Tage
- Wissensimpulse & Vorträge zu Ernährung, Bewegung & Achtsamkeit
- Bildungsurlaub in mehreren Bundesländern möglich

PREISE

Kurse ab € 930,00 pro Person zzgl. Übernachtung

KONTAKT

Fastenhof Behm
Wittstocker Str. 20
D-16837 Flecken Zechlin
Tel.: 0049 33923 70 240
service@fastenhof.de & www.fastenhof.de

Fleether Mühle

All-Inclusive Fastenwandern

Die Fleether Mühle, eingebettet in die malerische Landschaft der Mecklenburger Seenplatte, lädt zu einer „All-Inclusive Fastenwanderwoche“ ein, die Körper und Geist umfassend regeneriert. Während sechs Nächten genießen Gäste eine erholsame Auszeit, die Fasten, Wandern, Wellness und Gesundheitssimpulse zu einem ganzheitlichen Erlebnis vereint.

Jeden Tag stehen drei geführte Wanderungen zur Auswahl – von entspannenden 7–8 km über moderate 10–14 km bis zu sportlichen 15–21 km – sodass für jedes Fitnesslevel das Passende dabei ist. Diese Wanderungen, flexibel an die Tagesform anpassbar und von erfahrenen Guides begleitet, bieten unvergessliche Naturerlebnisse. Das Bewegungsprogramm wird durch morgendliche Gymnastik, tägliche Yoga-Einheiten, Fasten-Qigong mit Dr. Sonnenberg und Klangschalenmeditation ergänzt, um die innere Balance zu fördern und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Ein besonderes Highlight sind die Naturwanderungen, die durch „Coyote Teaching“, Waldbaden und Spurenlesen eine intensive Naturverbundenheit schaffen. Der neugestaltete Wellnessbereich der Fleether Mühle bietet mit Sauna, Hamam, See-Sauna und Außenpool ideale Möglichkeiten zur tiefen Entspannung und rundet das Programm ab.

Abends vermitteln Gesundheitsvorträge wertvolle Impulse für eine gesunde Lebensführung, während die biologische Fastenverpflegung – mit frisch

gepressten Säften, Gemüsebrühen und nährstoffreichen Tees – den Körper sanft entgiftet und stärkt. Die Woche schließt mit einem feierlichen Rohkost-Fastenbrechen, das kulinarischen Genuss und Geselligkeit vereint und so die Fastenwoche auf genussvolle Weise abrundet.

IM ÜBERBLICK

Eine Woche Fastenwander-Urlaub „All Inclusive“: Die ultimative Methode zur Entgiftung und Gewichtsabnahme

AUSSTATTUNG

- 38 Zimmer (Haupt-, Nebenhaus, Bungalows & Maisonettes)
- Wellnessbereich mit See-Sauna, Dampfbad und finnischer Sauna
- 18m Außenpool (unbeheizt)
- Yoga-Bereich & Qi-Gong in der Eventhalle
- Gemütlicher Gemeinschaftsraum für gesellige Stunden
- Kostenfreies WLAN
- Massageräume für individuelle Anwendungen
- Seminarraum für Vorträge und Workshops
- Fitnessraum mit modernen Trainingsgeräten
- Büchertisch & Skripte zu Gesundheitsthemen zum Ausleihen
- Wannen für basische Fußbäder in jedem Zimmer
- Wanderstöcke, Sitzunterlagen und Yoga-Equipment zum kostenfreien Ausleihen
- Klangschalen zur Meditation und Entspannung
- Naturlehrpfad für geführte Wanderungen und Naturkunde
- Hamam für zusätzliche Wellnesserlebnisse
- Tee-Lounge mit einer Auswahl an Bio-Tees

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 690,–

KONTAKT

Fleether Mühle

Adresse: Fleether Mühle 1

D-17252 Mirow

Tel: 0049 1152 59784408

Mail: info@fastenwanderzeit.de, Web: <http://fastenwanderzeit.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 klassische Massage (20 min), 1 Fußbad mit basischem Salz, Fastenverpflegung inkl. basischem Kangerwasser, 2 Yogastunden, Vorträge und Filme, leihweise Trinkflaschen, Wärmeflaschen, Wanderrucksack, Bademäntel, Saunahandtücher und Nordic-Walking-Stöcke. Sowie unser Abholservice zwischen 14 Uhr und 16 Uhr vom Bahnhof „Gittelde/Bad Grund“.

Kostenpflichtige Leistungen (falls erwünscht)

Im Haus: basische Vollbäder € 18,-,
weitere Massage ab € 25,-

Anwendungen außer Haus: Colon-Hydro-Therapie ab € 65,-, Deep-Touch 3–4 stündige Einzelsitzung ab € 120,- (Lösung für Blockaden und Ängsten)

AUSSTATTUNG

Kostenlos:

Schwimmbad, 2 finnische Saunen, Infrarotkabine, Spielraum mit Billard, Kicker, Wasserkocher in jedem Zimmer

Kostenpflichtig:

Whirlbadewanne für basische Bäder, weitere Massagen

PREISE

Buchingerfasten und Wasserfasten ab: € 697,- pro Person
Rohkost-Fasten ab: € 769,- 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





Samariter Fastenzentrum – Am Teutoburger Wald

Samariter-Fasten: Ein Hochgenuss für Körper, Geist und Seele!

Unser Samariter Fastenzentrum befindet sich am Ortsrand der Kleinstadt Hörstel im nördlichen Münsterland. Nahe der Städte Ibbenbüren, Tecklenburg und Rheine.

Idyllisch, inmitten eines kleinen Buchenwaldes, zwischen Eichhörnchen, Vögeln und Igel in im alten Kloster gemäuer mit dicken Wänden, die ungesunde Strahlungen kaum durchlassen.

Das Umland bietet viele ausgewiesene Wander- und Radwege und schöne Ausflugsziele.

Im Innenhof der Anlage lädt ein liebevoll angelegter Garten vor allem bei schönem Wetter zum Verweilen ein und ist Treffpunkt für unsere morgendlichen „Aufladeübungen“.

Seit 1930 bieten wir ganzjährig Kurse zum Heilfasten, Basenfasten und Fruchtfasten an.

Sie erfahren die wohltuende und heilsame Wirkung des genussvollen 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.

Unsere Fastenwochen finden seit über 90 Jahren das ganze Jahr im zweiwöchigen Rhythmus statt.

Das ist der Zeitraum, in dem Sie vollständig aus Ihrem Alltagstrott herausgeführt werden können. Sie kommen zur Ruhe, unterbrechen nachhaltig Ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten und konzentrieren sich auf sich selbst.

Unsere erfahrenen Fastenleiter und Fastenleiterinnen haben für diesen Zeitraum aufeinander aufgebaute Fachvorträge und weitere abwechslungsreiche Programmelemente mit Bewegungs- und Entspannungsangeboten für Sie abgestimmt.

Für Sie sind zwei Wochen zeitlich nicht möglich? Sie möchten jedoch trotzdem die positive Wirkung des Fastens erfahren, dann laden wir Sie herzlich auch zu einem jederzeit kürzeren Aufenthalt bei uns ein.

IM ÜBERBLICK

Samariter-Fasten (ähnlich dem Heilfasten nach Buchinger/Lützner), Basenfasten und Fruchtfasten, Sonderkurse, Fastenleitung, Fachvorträge, Bewegungs- und Entspannungsmodule, Colon-Hydro-Therapie, Dauerbrause, Massagen, Kosmetik, Heilpraktiker, Bioladen, Finnische Sauna, Infrarotsauna, Fahrradverleih uvm.

AUSSTATTUNG

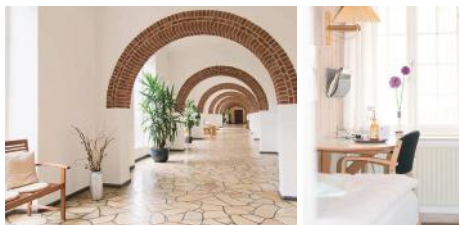
Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/teils Wanne, WC und Telefon. Alle Gästezimmer sind nach biologischen Richtlinien ausgestattet. Dicke, strahlungsabweisende Außenwände. Ein Fernseh- und Internetraum zur freien Verfügung, gut sortierter Bioladen.

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 665,- (7 Nächte)
Ambulantes Fasten: € 165,- (1 Woche)
Ambulantes Basenfasten: € 199,- (1 Woche)
Online-Fasten ab: € 99,90

KONTAKT

Samariter Fastenzentrum – Am Teutoburger Wald
Adresse: Gravenhorster Straße 12, D-48477 Hörstel
Tel.: 0049 54 59 93 46 – 78
Mail: info@fasten-zentrum.de
Web: www.fasten-zentrum.de



Fastenlandhaus Herrenberg



Bei uns sind Sie herzlich willkommen, familiär betreut und professionell begleitet.



Im wöchentlichen Wechsel bieten wir das klassische Fastenwandern nach Buchinger (auch mit basischen Suppen) und das Basenfasten an. Bei beiden Programmen ist das Wandern am Vormittag ein Bestandteil des Tages. Die Basenwochen eignen sich hervorragend um zu entsäuern und zu entgiften, ohne auf feste Nahrung zu verzichten.



In ausgewählten Wochen ergänzen wir unser Angebot durch **Wandern plus, Fasten im Rhythmus (Tanz-Workshops), Yoga- und Achtsamkeits-Seminare**, verbunden mit Fas-

ten nach Buchinger oder dem Basenfasten. An jeweils drei Vormittagen finden Workshops zum Thema statt, an zwei Vormittagen bieten wir Wanderungen an.

An den Nachmittagen können Anwendungen/Massagen im Haus gebucht werden, die Abende gestalten sich im Wechsel mit Vorträgen und Entspannung.

In zwei ausgewählten Wochen bieten wir ab 2026 das Fasten im Rhythmus an: Die perfekte Verbindung der Leichtigkeit des Fastens mit der Kraft der Musik und der Lebensfreude des Tanzens. Und wir erweitern unser Wandern plus mit

ausgedehnten Wanderungen auch als Kombi mit dem Basenfasten.

Zuerst kochen wir saisonal und regional und bereiten alle Speisen in unserer eigenen Fastenküche ausschließlich mit basischen Lebensmitteln und in Bioqualität zu.

Die Kombination aus einer Fastenwoche nach Buchinger und anschließender Basenwoche unterstützt das Fasten in besonderem Maße.

Das ganze Team vom Fastenlandhaus Herrenberg hat Ihr Wohlbefinden während der Fastenzeit im Blick.

IM ÜBERBLICK

Fasten nach Buchinger und Basenfasten (**mit Wanderungen und mit Wandern plus, in den Yoga- und Achtsamkeitswochen sowie beim Fasten im Rhythmus mit Tanz-Workshops**) in der herrlichen Südpfalz. Ausgezeichnete Fastenküche. Geführte Wanderungen. Kostenfreier Wellnereich mit Infrarot-Sauna, Kneippbereich, Ruhe- und Stilleräumen, Garten mit Sonnen- und Teichterrasse. Buchbare Anwendungen/Massagen im Haus.

AUSSTATTUNG

Im Haupthaus sind sechs Doppelzimmer und zwei Einzelzimmer im typischen Landhaus-Stil eingerichtet. Die geräumigen Doppelzimmer sind mit Badewanne/WC oder DU/WC ausgestattet, die großzügigen Einzelzimmer mit Dusche/WC.

Im neuen Gästehaus sind die Einzelzimmer mit begehrter 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: € 1.055,-

KONTAKT

Fastenlandhaus Herrenberg
Adresse: Lindenbergerstraße 72
D-76829 Landau
Tel.: 0049 6341 936 33 18
Mail: info@flh-herrenberg.de
Web: www.fastenlandhaus-herrenberg.de



Tannerhof Naturhotel & Gesundheitsresort

Mein Versteck in den Bergen



Der Tannerhof ist Ihr Versteck in den Bergen – uneindeutig, kunstvoll, liebevoll. Das Leben zwischen Retro, Future & Love bedeutet Normalität und Entspannung. Ein Nebeneinander von Jung und Alt, von Laut und Leise, von Hochprozentigem und Kräutertee, schlemmendem und fastendem Gast. Der Tannerhof ist ein Impulsort ohne Kasperei, dafür mit Qualität:

Das Heilfasten nach Buchinger, zum Beispiel, wird hier seit über 60 Jahren praktiziert – das macht den Tannerhof zu einem Anbieter mit fundierter Erfahrung, echtem Wissen und tiefer Überzeugung.

Auch auf dem Weg zu einer nachhaltigen Ernährungsumstellung mit der low carb Diät „Schlanke Tanne“ sind Sie hier in guten Händen.



IM ÜBERBLICK

Die Natur ist das schönste Hotel! In einem der schönsten Winkel Bayerns mit Blick auf den Wendelstein, liegt der Tannerhof wie ein kleines Dorf am Hang über Bayrischzell, umgeben von Wiesen, Wäldern und Bergen. Das Unzeitgeistige wird hier geschätzt und liebevoll gepflegt. Keine Fernseher in den Zimmern – dafür kann man fernsehen im schönsten Wortsinn. Gegründet 1905 in der Lebensreformbewegung, ist der Tannerhof ein inzwischen in 4. Generation ärztgeführtes Familienunternehmen.

AUSSTATTUNG

59 Zimmer in 5 verschiedenen Kategorien. Freistehendes Saunahäuschen, Indoor-Pool, Badeharpfe mit Naturpool (April–Oktober), Panoramasauna, Ruheraum, großzügiger, moderner Fitnessraum mit Eleiko und Technogym Equipment, kostenfreies Wochenprogramm mit großem Bewegungs- und Entspannungsangebot. Therapie-Abteilung für fundierte therapeutische Behandlungen, Wohlfühl-, und Schönheitsanwendungen. Weites Gelände mit kleiner Bio-Landwirtschaft und Tierhaltung

PREISE

Einzelzimmer inklusive Tannerhof-Fasten und Wochenprogramm ab € 200,-/Nacht zuzügl. Paket Heilfasten XS (ärztl. Begleitung) für € 184,00

KONTAKT

Tannerhof Naturhotel & Gesundheitsresort
Adresse: Tannerhofstraße 32
D-83735 Bayrischzell
Tel.: 0049 8023 810
Mail: info@tannerhof.de
Web: <https://natur-hotel-tannerhof.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 Familien Schädler & Burkhart sowie unsere Mitarbeiter – tun dies auf die bewährte Weise der Rosenalp: Wir beraten individuell. Bei uns kann jeder Gast aus dem umfangreichen Ernährungs-, Aktiv- und Schönheitsangebot 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, 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 mit Arztpraxis und Physiotherapie 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: 26–109 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. Umfangreiches Sport- und Aktivprogramm sowie Personal Training.

PREISE

Schrothkur p. P. ab € 1.825,-

KONTAKT

Rosenalp Gesundheitsresort & Spa
Allgäuer Rosenalp GmbH & Co. KG
Adresse: Am Lohacker 5,
D-87534 Oberstaufen/Allgäu
Mail: info@rosenalp.de
Web: www.rosenalp.de

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 (13 m x 7,5 m), 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 Bewegungsprogramm im Hotel. Wohltuende Behandlungen und Massagen runden Ihre Fastenkur ab.

IM ÜBERBLICK

Umgeben von den Bergen Arber und Osser liegt Ihr 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 WLAN, 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: € 693,– pro Person/7 Nächte

Heilfasten nach Buchinger ab:

€ 665,– pro Person/7 Nächte

KONTAKT

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



Fasten- & Wellnesshotel Antoniushof

*Ihr 4-Sterne-Fasten- & Wellnesshotel
für Achtsamkeit, Regeneration und
Wohlgefühl in Bayern*

Erleben Sie im Antoniushof pure Entspannung und Regeneration in einer einzigartigen Kombination aus modernem Komfort, Achtsamkeit und über 30 Jahren Erfahrung.

Unser familiengeführtes Haus in Ruhstorf an der Rott ist ein Ort der Ruhe, der Ihnen alle Annehmlichkeiten eines exklusiven Wellnessaufenthalts bietet.

Im „GartenSpa“ erwartet Sie eine Welt der Erholung mit ausgewählten Detox- und Wellnessanwendungen, wohltuenden Saunen und natürlichen Elementen, die Körper und Geist in Einklang bringen.

Basenfasten und Heilfasten mit Rundum-Betreuung

Profitieren Sie von einer individuellen Begleitung durch unsere erfahrene Fasten- & Ernährungsberaterin und abgestimmte Anwendungen, die Ihren Körper sanft unterstützen und die Fastenzeit zu einer echten Wohlfühlreise machen.

Ihr persönliches Verwöhnprogramm umfasst unter anderem:

- Basisches Fußbad – 10 Min.
- Basisches Salz-Öl-Körperpeeling – 20 Min.
- Detox-Cupping-Massage für Beine und Gesäß – 20 Min.
- Rückenmassage – 25 Min.
- Fußreflexzonen-Behandlung – 40 Min.
- Kopf-Nacken-Massage – 20 Min.
- Colon-Darm-Massage – 40 Min.
- 4 x Leberwickel – je 20 Min.

Move & Relax – Balance für Körper & Geist

Nehmen Sie an unserem abwechslungsreichen Kursprogramm teil – mit Yoga, Meditation, Pilates und



sanften Bewegungsangeboten, die das Fasten optimal begleiten.

Entschleunigung im Grünen

Genießen Sie die Harmonie unserer Feng-Shui-Gartenanlage und lassen Sie in der Kräutersauna, im Zirben-Saunarium oder der finnischen Sauna los.

Ruhezonen mit Kneippbecken und Regendusche schenken Erfrischung und Leichtigkeit – innen wie außen.

Hier finden Sie den Raum, um durchzuatmen und wieder bei sich selbst anzukommen.

IM ÜBERBLICK

4-Sterne-Wellnesshotel in Bayern
Exklusiver Spa-Bereich mit GartenSpa & Fastenkompetenz
Über 30 Jahre Erfahrung im Bereich Fasten & Regeneration
Individuelle Fastenbetreuung, Basen- und Heilfastenprogramme

AUSSTATTUNG

38 Zimmer / 2 Juniorsuiten / 1 Spa-Suite
1000 qm großes GartenSpa mit Innen- & Außenpool, Saunabereich,
Fitnessraum, Ruheraum und Feng-Shui Garten
Restaurant, Terrasse

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 1.114,- im DZ Magnolie

KONTAKT:

Wellnesshotel Antoniushof
Ernst-Hatz-Str. 2, D-94099 Ruhstorf an der Rott
Tel.: 0049 8531 9349-0
Web: www.antoniushof.de





BioLandgut Tiefleiten

Ein inspirierender Platz zum Kraft tanken & Ruhe finden

Um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, braucht es Zeit, Natur und eine Atmosphäre des Wohlfühlens. Auf unserem kleinen BioLandgut mit nur 14 Zimmern finden Sie den idealen Rahmen für bewusste Auszeiten. Wir begleiten Sie ganzheitlich – für Körper, Geist und Seele – in enger Verbindung zur Natur.

Unser Angebot

- Fastenprogramme: Heilfasten, Basenfasten, SmoothieDetox, Darm-Regeneration
- 100 % basische Bio-VitalKüche aus ökologischer Landwirtschaft
- Eigener Kräuter- und Gemüsegarten, hauseigenes Quellwasser
- Themenwochen: Fastenwandern, Yoga-Retreats, Achtsamkeitswochen, Vitalstoff-Coaching mit Koch-Hospitanzen, uvm.
- Tägliche Aktivitäten wie z.B. Meditation, geführte Wanderungen, Kneipp, Waldbaden, 5 Tibeter, uvm.
- LandhausSpa mit Sauna, Infrarotkabine & idylischem Naturbadeteich, Massagen & Anwendungen
- Baubiologische Öko-Zimmer
- Tiefleiten-BioShop
- Fastentagebuch für Ihr persönliches Journaling
- 10 Tage Begleitprogramm vor und nach dem Fasten

Während der Fastenwoche genießen Sie in Tiefleiten familiäre Atmosphäre, die Ruhe der Natur und Begegnungen in kleinen Gruppen – oder einfach Zeit ganz für sich.

IM ÜBERBLICK

Liebevoll geführtes BioLandgut im Dreiländereck Bayern, Oberösterreich & Tschechien in der Nähe von Passau mit umfangreichem Aktiv- und Entspannungsprogramm. Individuelle & wohltuende Anwendungen für Körper und Seele, sowie abwechslungsreicher Gourmet-Basenküche.

PREISE (bei Anreise Samstag – Abreise Samstag)

Heilfasten ab € 1.064,- (7 Nächte)

Basenfasten ab € 1.267,- (7 Nächte)

SmoothieDetox ab € 1.092,- (7 Nächte)

DarmRegeneration € 1.358,- (7 Nächte)

Jeweils 2 Anwendungen inklusive

KONTAKT

BioLandgut Tiefleiten

Tiefleiten 16

D-94139 Breitenberg

Tel.: 0049 8584 1819



Hufeland Klinik

Der Mensch – Klarheit gewinnen.
Gesundheit gestalten. Selbstwirksam leben.
Heilfasten – Basenfasten – Prävention.

Unsere Erfahrung zeigt: Gesundheit ist die beste Investition. Wir ermutigen Sie, Verantwortung für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gedanken und Ihre Haltung zu übernehmen. Selbstwirksamkeit bedeutet, bewusst zu entscheiden, wie Sie Körper und Geist bestmöglich unterstützen.

Deshalb bieten wir neben immunbiologischen Therapien bei chronischen Erkrankungen schwerpunktmäßig präventive Kuren an. Eine zentrale Rolle spielen dabei das Heilfasten nach Dr. Buchinger und das Basenfasten nach der original wacker-Methode®, die je nach Situation mit spezifischen Therapiebausteinen kombiniert werden. Die Entgiftung des Körpers und die Stärkung des Immunsystems stehen im Mittelpunkt.

Bei uns wird jede Fastenkur medizinisch begleitet, beginnend mit einer Blutuntersuchung und einem Aufnahmegespräch. In unserem hauseigenen Restaurant Kostbar verwöhnen wir unsere Basenfasten mit veganer Bioküche auf höchstem Niveau. Heilfasten-gäste erhalten täglich frisch zubereitete Biosäfte und Brühen. Unsere umfangreichen Angebote rund um die Themen körperliches Wohlbefinden (z.B. Sport & Bewegung), seelische Balance (z.B. Entspannungsbungen, Achtsamkeitstraining) und Lebensstil (Fachvorträge zu Ernährung und Gesundheit) runden Ihren Aufenthalt bei uns ab.

Unsere Klinik liegt direkt am wunderschönen Kurpark mit einem großen Freizeit- und Kulturangebot (Kneippbecken, Gradierwerk, Wasserspiele, Konzerte). Die malerische historische Altstadt ist in wenigen Gehminuten durch den Park erreichbar, ebenso die Solymar Therme. Das Umland verfügt über zahlreiche Rad- und Wanderwege. Bad Mergentheim hat außerdem Europas größten Wildpark und eine sehr gepflegte 9-Loch Golfplatzanlage.

IM ÜBERBLICK

Heilfasten, Basenfasten, buchbar als Classic oder Premium-Paket; mehrfach im Jahr in Kombination mit anderen Elementen (bspw. Yoga, Wandern, Coaching, Golf). Weitere Präventionsangebote beinhalten Stress- und Burn-out-Prävention, Gesundheit für die Frau, Intensivprävention Longevity, Kurzprävention zur „medizinischen Standortbestimmung“. Mit unserem vollständigen Team an Ärzten, Pflegekräften, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern, Psychotherapeuten und Coaches bieten wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, bspw. Massagen, Krankengymnastik, Kneipp-Therapie, Colon-Hydro-Therapie zur Darmsanierung, Akupunktur, Infusionstherapie, Homöopathie, Säure-Basen-Check, Ernährungsberatung und diverse Angebote zur Stärkung der mentalen Gesundheit (z.B. Einzelcoaching, Kunsttherapie, Achtsamkeit). Umfangreiches hausinternes Programm nach aktuellem Aushang kostenfrei nutzbar, bspw. Morgensport, Yoga, Pilates, Nordic Walking, „progressive Muskelrelaxation, Achtsamkeitstraining, Ausdrucks malen, Meditationen. Regelmäßige Fachvorträge (z.B. zu den Themen Ernährung, Darmgesundheit, Blutwerte).

AUSSTATTUNG

44 Zimmer (EZ und DZ) der Kategorien Standard und Superior, teilweise mit Balkon. Superior Zimmer 2021/2022 vollständig renoviert und auf einem gehobenen Hotelstandard. Detaillierte Infos unter hufeland.com. Fitnessraum. Hausinterne Kosmetik. Restaurant Kostbar.

PREISE P.P.

Heilfasten ab € 1.095,- (7 Nächte)
Basenfasten ab € 1.095,- (7 Nächte)
Prävention ab € 985,- (5 Nächte)

KONTAKT

Hufeland Klinik für immunbiologische Therapie
Adresse: Löffelstetzer Straße 1-3,
D-97980 Bad Mergentheim
Tel.: 0049 7931 536 0
Mail: info@hufeland.com
Web: www.hufeland.com



Berghütte Zum Kranichsee und Pension/Ferienwohnungen Talblick

Natürliche Gesundheitsressourcen – einzigartig im West-Erzgebirge

- Nachgewiesen: Sachsens sauberste Luft
- Heilklima & Höhenlage
- Hochmoor-Trinkwasser in Quellwasserqualität
- Inhalation von bioaktiven Pflanzenstoffen (Terpenen) in unseren vitalen Nadelwäldern

Ideale Bedingungen für Fastenwandern

- Direkter Wanderstart ab Unterkunft
- Abgeschiedene, wenig begangene Wanderwege
- Fasten in den Schutzgebieten Naturpark Erzgebirge-Vogtland & Hochmoor Großer Kranichsee
- Stille statt Lärm – Rückzug statt Ablenkung
- Moorbad & Waldbaden optional möglich

Persönliche Atmosphäre & Komfort

- Kleine Gruppen (max. 12 Teilnehmer) und persönliche Betreuung durch erfahrene FastenleiterInnen
- Stilvolle, ruhige Unterkunft in hochwertigen Apartments (optional mit Badewanne) oder liebevoll eingerichteten Zimmern
- Sauna & Massagen vor Ort als Zusatzleistungen buchbar
- Unterkünfte ausschließlich für Fastengäste – Keine Störung durch „normale Urlaubsgäste“

Körper & Seele im Einklang

- Täglich frische Säfte und Fastenbrühen in Bioqualität
- Fasten im „Wanderdorf Weitersglashütte“ – ein Ort der Entschleunigung und Stille
- Kurze Wege, familiäre Atmosphäre

IM ÜBERBLICK

- Fastenkurse nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner, Basenfasten, Basenkur nach P. Jentschura
- In der Berghütte: 5 Apartments bzw. im Talblick: 4 Doppelzimmer und 2 Apartments
- Buchinger: Täglich frische Säfte und Brühen in Bio-Qualität
- Sauna und Massage als Zusatzleistung
- Anmeldung und weitere Infos zu Ihrem Kurs bei der jeweiligen Fastenleitung (erreichbar über unsere Website / QR-Code).

AUSSTATTUNG

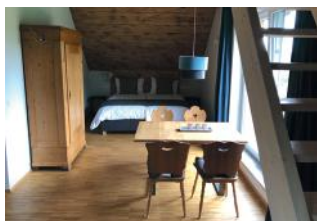
Unterbringung in Einzel- oder Doppelbelegung in hochwertigen und großzügigen Apartments (teilweise mit Badewanne) oder gemütlichen Zimmern

PREISE

Buchinger-Fasten: ab € 795,- p. P. Einzelbelegung im DZ
Basenfasten: ab € 915,- p. P. Einzelbelegung im DZ
Jentschura-Basenkur: ab € 1.025,- p. P. Einzelbelegung im DZ

KONTAKT

Berghütte Zum Kranichsee
c/o Hotel Zum Kranichsee GmbH
Adresse: Frühbusser Straße 17,
D-08309 Eibenstock
Tel.: 0049 172 15 46 430
Mail: ferien@berghuette-kranichsee.de
Web: www.berghuette-kranichsee.de



Hotel Kleine Strandburg – Adults Only 14+

basenfasten Tage in der Kleinen Strandburg Zinnowitz – Urlaub für die schlanke Linie.

Die Kleine Strandburg in Zinnowitz ist ein echtes Schmuckstück der Sonneninsel Usedom. In unmittelbarer Nähe zum feinen Sandstrand der Ostsee finden Sie in dem familiengeführten 4-Sterne-Nicht-raucherhaus neben stilvoll eingerichteten Zimmern alles, um sich ganzjährig rundum wohlfühlen.

Kulinarischer Hochgenuss für unsere gesundheitsbewussten Gäste – das ist das ausdrückliche Ziel des jungen Küchenteams, das gekonnt gastronomisches Handwerk mit Kreativität verbindet und Sie mit basischen Köstlichkeiten verwöhnt.



Einen Ort der Entspannung und des Abschaltens finden Sie im großzügig gestalteten Spa, der mit finnischer Sauna, Dampfbad, Aromagrotte, Kneippbank und Wellnessabteilung die beste Voraussetzung für eine nachhaltige Erholung bietet. Neben dem hauseigenen Spa können Sie täglich die nahegelegene Bernsteintherme nutzen und so witterungsunabhängig Ihr basenfasten Erlebnis mit Wassersportaktivitäten abrunden.

IM ÜBERBLICK

75 Zimmer, Restaurant, Wellnessbereich, Nutzung des örtl. Thermalbades

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 859,-

KONTAKT

Hotel Kleine Strandburg – Adults Only 14+
MST Hotel GmbH
Adresse: Dünenstrasse 11,
D-17454 Zinnowitz
Tel.: 0049 38377 38 000
Mail: info@kleine-strandburg.de
Web: www.kleine-strandburg-zinnowitz.de

VITALHOTEL ambiente

Ankommen. Wohlfühlen. Kraft sammeln.

Wir sind Ihr Rückzugsort **im Herzen der Prignitz**, der naturbelassenen Perle im Nordwesten Brandenburgs, zentral zwischen Hamburg und Berlin gelegen.

Inmitten des alten Baumbestandes des **Kurparks von Bad Wilsnack** gelegen, finden Sie Ihr basenfasten-Hotel, das einzige Haus im Land Brandenburg, das die **basenfasten Methode nach Sabine Wacker** anbietet.

Fußläufig zu der Kristall Kur- und Gradietherme und in unmittelbarer Nachbarschaft zum angeschlossenen Gradierturm mit seiner erzeugten jod- und mineralstoffhaltigen Luft haben Sie hier die besten Voraussetzungen für eine zielführende und wohltuende Fastenerfahrung.

Bei einer basenfasten Kur servieren wir Ihnen anschließend **basenbildende, köstlich zubereitete Lebensmittel** wie Obst, Gemüse, Keimlinge und frische Kräuter: Unterstützt werden Sie während der Kur von unseren geschulten Basenfasten-Coaches. Alle Coaches haben das Konzept von Sabine Wacker durch Sabine selbst erfahren. Bewegungs- und Wellnessangebote sind bei unseren Kuren bereits enthalten.



Das hauseigene Wohlfühlprogramm umfasst achtstündige Yogakurse, Ernährungsvorträge sowie Wanderungen oder Kneippausflüge und steht den Hotelgästen kostenfrei zur Verfügung.

IM ÜBERBLICK

Das 4 Sterne Ringhotel VITALHOTEL ambiente befindet sich in Bad Wilsnack, Brandenburg.

AUSSTATTUNG

Das Hotel verfügt über 58 Zimmer, einen **Wellnessbereich** mit Kosmetikangebot und Wohlfühlmassagen, eine **Sauna**, einen **Yoga- sowie Fitnessraum** sowie ein **hoteleigenes Wohlfühlprogramm**. Des weiteren stehen den Gästen ein **Restaurant mit Terrasse** für bis zu 70 Personen sowie eine **Bar** zur Verfügung.

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 999,50

KONTAKT

VITALHOTEL ambiente
Adresse: Dr.-Wilhelm-Külz-Straße 5a, D-19336 Bad Wilsnack
Tel.: 0049 38791 760
Mail: info@vitalhotel-ambiente.de
Web: www.vitalhotel-ambiente.de

Ginkgo Mare Bio-Hotel & GesundSein-Zentrum



Das Ginkgo Mare Bio-Hotel mit seinem GesundSein-Zentrum hat sich mit einem vielfältigen Angebot zu einem Kompe-

tenzzentrum 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 Fastenkuren: Ob in Stille, mit langen Wanderungen, Entspannung, Kräuterkunde oder Yoga die bewährte Fastenmethode nach Buchinger mit basischen Brühen und Säften in 100% Bio-Qualität hilft beim Entschlacken und Entgiften.

Unser Angebot an Massagen, naturheilkundlichen Anwendungen, Kosmetik, Stoffwechselbera-

tung und Yoga- und Work- Out-Kursen unterstützt die Regeneration von Körper, Geist und Seele.

IM ÜBERBLICK

Bio-Hotel im Ostseebad Prerow, wohnbiologisch hochwertige Einzel- oder Doppelzimmer, komplett ökologisch-biologisch eingerichtet u. bewirtschaftet. Mit angeschlossenem GesundSein-Zentrum

AUSSTATTUNG

Zimmer mit Vollholzmöbeln, Holzfußboden, Bio- Latexmatratzen, Mini-Küche und Netzfreeschaltung.
Weitere Ausstattung: Duschbad mit bodengleichem Einstieg, Telefon, TV, Kühlschrank und Wasserkocher. 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 € 860,- pro Person.

KONTAKT

Bio-Hotel Ginkgo Mare
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 Infrarotkabine und ein Physiotherapie-Bereich. 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 Salzufen und die Region haben viel zu bieten.

IM ÜBERBLICK

Diese Jugendstil-Villa im Kurort Bad Salzufen in Nordrhein-Westfalen bietet erholsame Fastenurlaube. Folgende Methoden werden angeboten:
Heilfasten, Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner



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 Fasten ab:
€ 649,- pro Person

KONTAKT

Kurvilla Fürstin Pauline
Dirker & Christen GbR
Adresse: Moltkestraße 2+2a,
D-32105 Bad Salzufen
Tel.: 0049 52 22 9133 0
Fax: 0049 52 22 9133 43
Mail: mail@kurvilla.de
Web: www.kurvilla.de



Familien- und Gesundheitshotel Villa Sano in Baabe/ Rügen

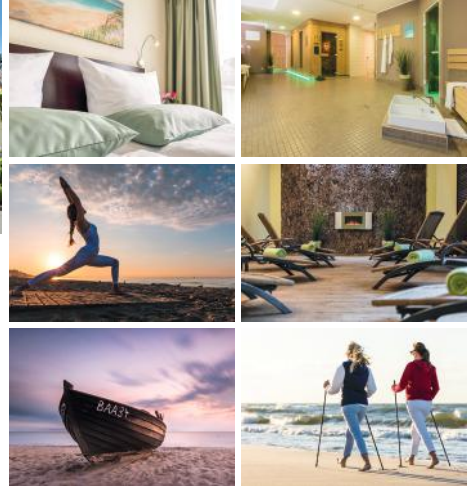
Fasten am Meer – Auszeit für Körper und Seele

Erleben Sie die Schönheit Rügens, während Sie entschleunigen und zu sich selbst finden. In der Villa Sano erwartet Sie mehr als nur ein Urlaub – es ist der Beginn einer Reise zu einem neuen Körpergefühl und einer erfüllten Lebensweise.

Genießen Sie die Symbiose aus erholsamen Ostseestränden, malerischen Wanderwegen und herzlicher Gastfreundschaft. Tauchen Sie ein in eine ganzheitliche Auszeit, die Körper und Geist regeneriert. Unsere erfahrenen Fastenleiter begleiten Sie einfühlsam durch Ihren Aufenthalt und vermitteln wertvolle Tipps für einen nachhaltigen, gesunden Lebensstil.

Bei uns können Sie u.a.:

- Fasten nach Dr. Buchinger
- Fasten mit Yoga
- Basenfasten nach Ayurveda
- Fasten mit Hypnose



Im Überblick

- Tägliche Nutzung der Saunalandschaft inkl. Saunatasche mit flauschigem Bademantel und einem Saunahandtuch
- Fastenverpflegung inkl. Wasser und Tee
- Fastenbegleitung und Programm je Fastenleiter
- Tägliche Nutzung der Saunalandschaft
- Wasserkocher auf dem Zimmer

AUSSTATTUNG

Gemütlich eingerichtete und modern ausgestattete Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC darunter sechs barrierefreie Zimmer.

Großzügiger Saunabereich mit Bio-, Dampf- und Finnischer Sauna mit Ruheraum.

PREISE

siehe www.villasano.de

KONTAKT

Familien- und Gesundheitshotel Villa Sano

Adresse: Strandstraße 12–14

D-18586 Ostseebad Baabe

Tel.: 0049 38303 12660

Mail: baabe@villasano.de





Bio- & Wellnesshotel Alpenblick

Suppenfasten – Genussvoll entlasten im Schwarzwald

Im sonnenverwöhnten Höchenschwand, auf einem freien Hochplateau mit Blick auf die Schweizer Alpenkette, liegt ein besonderer Ort der Regeneration: das Bio- & Wellnesshotel Alpenblick.

Eingebettet in Wiesen und Wälder, verbindet dieses authentische Schwarzwaldhaus mit modernem Suitenhaus und einem 1000 m² großen SPA-Bereich traditionelle Geborgenheit mit zeitgemäßem Komfort.

Hier ist der ideale Ort für eine wohltuende Auszeit – vor allem beim Suppenfasten, einer sanften, effektiven Form des Fastens, die Körper, Geist und Stoffwechsel gleichermaßen zur Ruhe bringt.

Suppenfasten im Alpenblick

Entgiften. Entschleunigen. Erneuern.

Beim Suppenfasten genießen Sie täglich drei frisch zubereitete Bio-Gemüsesuppen – leicht, wohltuend und überraschend sättigend. Diese flüssige Entlastung schenkt neue Leichtigkeit, klare Gedanken und spürbare Vitalität. Bereits nach wenigen Tagen fühlen sich viele Gäste wie neugeboren – erfrischt, motiviert und innerlich aufgeräumt.

Was Sie erwartet:

- Individuelle Anreise & Begrüßung mit Fasten-Einführung
- Entlastungssessen am Anreisetag & Fastenbrechen vor der Heimreise
- Täglich: Hafersuppe am Morgen, wechselnde Fastensuppen zu Mittag & Abend
- Basenpulver, Vitamin C, Magnesiumspray, Körperbürste, Zungenschaber & Öl zum Ölziehen
- Tee und Wasser rund um die Uhr

Fasten und sich rundum wohlfühlen – das erleben Sie im großzügigen Alpenblick SPA mit Solepool, Saunen, Salzraum, Ruhebereichen und einem begleiteten Wellness-Aktivprogramm. Von geführtem Waldbaden über sanfte Bewegung bis zur tiefen Entspannung: Alles ist darauf ausgerichtet, Ihre Fastenzeit zu einem ganzheitlichen Erlebnis zu machen.

Wohnen können Sie modern und lichtdurchflutet in den Junior Suiten mit Alpenblick – oder in den liebevoll gestalteten Zimmern im Schwarzwaldstil des Stammhauses.

IM ÜBERBLICK

Am südlichen Ortsrand des sonnenreichen Höchenschwand liegt das 4-Sterne Bio- und Wellnesshotel Alpenblick. Ein originales Schwarzwald Hotel mit Design-Suitenhaus und SPA-Oase. Tradition verschmilzt hier mit zeitgemäßem Lifestyle, Wellness mit sinnvoller Prävention und zertifizierte Bio-Küche mit nachhaltigem Umweltsdenken.

AUSSTATTUNG

- SPA Bereich mit
- Edelstahl Solepool
 - Salzraum
 - Finnische Sauna
 - Sanarium
 - Dampfbad

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 664,-

KONTAKT

Bio- & Wellnesshotel Alpenblick
Adresse: St.-Georg-Straße 9, D-79862 Höchenschwand
Tel.: 0049 7672 418 0
Fax: 0049 7672 41444
Mail: hotel@alpenblick-hotel.de
Web: www.alpenblick-hotel.de

Hotel Halfenstube & Villa Spa 1894

Wellnesshotel für Aktivurlaub, Rückzug und Erholung an der Mosel



Das 4-Sterne-Superior-Hotel liegt direkt am malerischen Moselufer, zentral zwischen Cochem, Bernkastel-Kues und Trier. Ideal für Aktivurlaub, Erholung und Rückzug – mit Angeboten wie

Wellness, Basenfasten, Wandern auf dem Moselsteig oder Radfahren entlang der Mosel. Wellness Villa 1894 – Mosel für die Sinne

Im ehemaligen Winzerhaus erwarten Sie eine stilvolle Saunalandschaft und ruhige Entspannungsräume im historischen Kellergewölbe, dazu einen ganzjährig beheizten 5*20 Meter langer Außenpool, Yogaraum und Kosmetik- & Massageanwendungen.



Zimmer & Suiten zum Wohlfühlen

Helle, gepflegte Zimmer – wahlweise mit Moselblick oder Balkon – laden zum Verweilen ein. Kostenfreie Park- und Lademöglichkeiten sowie viele Inklusivleistungen sorgen für Komfort.

Mit Herz & Hingabe für Sie da

Unser engagiertes Team empfängt Sie herzlich und sorgt mit Freude und Humor für einen rundum gelungenen Aufenthalt.

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 899,-

KONTAKT

Hotel Halfenstube & Villa Spa 1894
Moselweinstraße 30/31, D-56820 Senheim-Senhals
Tel.: 0049 2673 4579
Mail: info@halfenstube.de
Web: www.halfenstube.de

Akademie Gesundes Leben

Fasten – ganzheitlich erleben, bewusst regenerieren



Herzlich willkommen an der Akademie Gesundes Leben – Deinem Rückzugsort für neue Vitalität, innere Balance und ganzheitliche Gesundheit. Eingebettet in die wunderschöne

Natur des hessischen Taunus, erwarten Dich inspirierende Fastentage in ruhiger, achtsamer Atmosphäre. Ob Basenfasten mit Yoga, mit Wandern oder Qigong oder Fastenwandern nach Buchinger – bei uns findest Du die passende Fastenform für Deine Bedürfnisse.

Unsere zertifizierten Fastenleiter:innen begleiten Dich kompetent und einfühlsam durch die Fastenzeit. Mit unserer pflanzenbasierten Fastenküche, dem ab-

wechslungsreichen Bewegungsprogramm, Entspannungsangeboten und täglichen Impulsen aus der Naturheilkunde wird Deine Fastenkur zu einer wohlthuenden Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Fasten an der Akademie Gesundes Leben heißt: Bewusst loslassen. Kraft schöpfen. Neu durchstarten. Wir freuen uns auf Dich!

IM ÜBERBLICK

Basenfasten mit Wandern, Yoga oder Qigong. Fastenwandern nach Buchinger.
inklusive Fastenbegleitung, Fachvorträgen, Bewegungs- und Entspannungsangeboten

AUSSTATTUNG

Ruhige Zimmer mit eigenem Bad, direkt am Taunus gelegen, 100% vegetarische Bio-Küche, moderne Seminarräume, Bibliothek, Kräutergarten, Sauna und Kneipp-Anlage. Nichtraucherhaus.

PREISE

Fastenpauschale pro Person € 790,- inkl. Fastenverpflegung und Programm (zzgl. Übernachtung)

KONTAKT

Akademie Gesundes Leben
Adresse: Gotische Str. 15, D-61440 Oberursel
Tel.: 0049 6172 3009-822
Mail: kontakt@akademie-gesundes-leben.de
Web: www.akademie-gesundes-leben.de



SCHWARZWALD PANORAMA

Wo der Augenblick Ihnen gehört.

Idyllisch gelegen in Bad Herrenalb – ausgezeichnet mit dem seltenen Doppelprädikat Heilbad und heilklimatischer Kurort – lädt das klimafreundliche 4-Sterne-Superior-Hotel SCHWARZWALD PANORAMA zu erholsamen Stunden inmitten der herrlich grünen Natur des Nordschwarzwaldes ein.

All jene, die Lebensqualität und Gesundheit auf hohem Niveau vertiefen wollen, entdecken im SCHWARZWALD PANORAMA ihre Quelle, um innere Balance und Ruhe zu finden.

Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf bei herrlichem Panoramablick direkt vom 1000 qm großen SPA-Bereich mit Mineral-Schwimmbad, Sauna oder auf den Panorama-Liegeterrassen. Verwöhnen Sie sich mit tiefenwirksamen Massagen und ausgleichenden Anwendungen mit Naturkosmetikprodukten. Entspannen und Wohlfühlen geht im SCHWARZWALD PANORAMA weit über den herkömmlichen Wellness-Begriff hinaus: „Selfness“ – der achtsame Umgang mit sich selbst und das proaktive Handeln hin zu einem bewussten Lebensstil inklusive Yoga, Meditation und Fastenkuren.

Die Kuren werden von unserem erfahrenen Fasten-team begleitet. Mit seinem fundierten Wissen aus ausgebildeter Fastenleitung und zertifizierter Ernährungsberatung kümmert es sich um Ihr individuelles Wohl – stets mit dem Herz in der Hand und das zu jeder Zeit. Den Erfolg Ihres Fastens kann die angebotene Colon-Hydro-Anwendung effektiv unterstützen. Zusätzliche Yogastunden oder Resilienztraining im hauseigenen Selfnesszentrum sorgen für innere Ausgeglichenheit und für ein Ankommen bei sich selbst.

IM ÜBERBLICK

Im klimafreundlichen und mit GreenSign (93 %) rezertifizierten SCHWARZWALD PANORAMA – sowie Bioland Partner mit Goldstatus (mind. 90% aller Speisen und Getränke sind in zertifizierter Bio-Qualität) – haben Sie die Möglichkeit, eine Basenfastenkur mit basenreicher Kost oder Heilfasten nach Dr. Buchinger mit biologischen Säften und Gemüsesuppen durchzuführen. Dazu gibt es eine Kräuterteebar, ionisiertes Bad Herrenalber Quellwasser und mineralische Nahrungsergänzungen. Geführte Wanderungen und achtsames Schwarzwaldbaden an der heilklimatischen Luft wirken gesundheitsfördernd auf Ihre Fastenkur. Tägliche Fastengespräche, Vorträge über eine gesunde Lebensweise, Meditative Texte und Musik zur Entspannung sowie begleitende Achtsamkeitsimpulse runden das Angebot ab. Hinzugebucht werden können Colon-Hydro-Anwendungen, verschiedene Massagen und basische Aufbaukost.

AUSSTATTUNG

88 Zimmer, hiervon 36 neue rundum nachhaltige und gesunde Circular Living Themenzimmer, 3 Wohnwelten und 1 Panorama Waldklang Suite, Wohnen und Entspannen im komfortablen Zimmer mit Flatscreen (TV-, Radioauswahl), Safe, WLAN-Internetzugang, Geräumige Badezimmer, Balkon- oder Terrassennutzung mit herrlichem Ausblick in die Naturumgebung und absoluter Ruhe, SPA-Tasche mit Saunahandtüchern, mit flauschigem Bademantel (leiweise) und kostenfreie Nutzung des SPA-Bereichs mit Mineral-Schwimmbad und Whirlpool, Sonnenterrassen, Saunen, Dampfbad, Ruheraum mit Teestation und Fitness-Suite

PREISE

Classic DZ p. P. ab: € 1.110,-
Classic EZ p. P. ab: € 1.299,-
Panorama Deluxe Waldklang, Freigeist, Falkenstein
DZ p. P. ab: € 1.320,-
Panorama Deluxe Waldklang, Freigeist, Falkenstein
EZ p. P. ab: € 1.629,-

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

Unser Hotel mit insgesamt 84 Zimmern und Suiten besticht durch eine moderne Architektur und zeitlose Eleganz und fügt sich gleichzeitig mühelos in die umgebende Landschaft ein. Die Mischung aus warmen Farben, lichtdurchfluteten Räumen und dem offenen Blick hinaus in die Natur vermitteln schon beim Eintreten das gute Gefühl angekommen zu sein. Beim Mittagssnack, einer Tasse Tee oder spätestens beim Sundowner in unserer Skylounge im 4. Stock, mit Blick über den Bodensee, bestätigt sich dieser Eindruck.

Direkt an das Hotel grenzt die **öffentliche**, 8.000m² große bora Saunalandschaft mit verschiedenen Saunen, Ruheräumen, Onsen Bad, Liegewiese, direktem Seezugang und eigener Gastronomie. **Bitte beachten Sie, dass die komplette Anlage textilfrei, sprich ohne Badebekleidung, zu nutzen ist. Dies betrifft auch den Pool, das Onsen Bad, die Liegewiese und das Baden im See. Bademäntel und Handtücher sind selbstverständlich erlaubt und im Restaurant der bora Sauna auch unbedingt erwünscht.**

Unser Hotel ist langjähriger Kooperationspartner von basenfasten – die Wacker Methode®. Über das Jahr verteilt bieten wir rund 15 Fastenwochen an. Diese werden jeweils von einer Fastenleiterin begleitet, die bereits vorab mit den Gästen Kontakt aufnimmt und während der Fastenwoche für Vorträge, Fragen und ein begleitendes Bewegungsprogramm vor Ort ist.

Neben basenfasten bieten wir auch Heilfasten an.

Die Anmeldung zu unseren Fastenwochen ist jeweils mit basischer Verpflegung oder mit Heilfastenverpflegung möglich. Die Betreuung findet in gemischten Gruppen statt. Unsere Fastenwochen finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen statt. Die Gruppengröße ist jeweils auf 15 Teilnehmer begrenzt.

Seit 2025 bieten wir zusätzlich reine, sogenannte „Buchinger Spezialwochen“ bzw. „sanfte“ Heilfasten Fastenwochen an. Bei diesen Fastenwochen wird das Angebot morgens durch einen vitaminreichen,



grünen Smoothie ergänzt und die Brühe am Abend durch eine leicht gebundene Suppe ersetzt. Basenfasten bieten wir in diesen Wochen nicht an.

Stress. Im Job. Im Alltag. Wir alle sind tagtäglich gefordert, manchmal über die Belastungsgrenze hinaus. Aus diesem Grund bietet das bora HotSpaResort seit 2020 auch Mental Spa an. Hier haben Sie die Möglichkeit aus Einzelcoachings oder Gruppencoachings zu wählen. Monica Müller coacht Sie gezielt auf Ihre individuellen Bedürfnisse und hilft Ihnen dabei zu sich selbst zu finden und einer bevorstehenden Überbelastung entgegenzuwirken. Wenn Sie den Austausch in der Gruppe bevorzugen, schauen Sie sich gerne unsere Gruppencoachingangebote auf unserer Homepage an.

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, bora Suite

PREISE

- basenfasten die wacker methode® | ab € 1.516,- pro Person | 7 Nächte
- Buchinger Fasten | ab € 1.302,- pro Person | 7 Nächte

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





Concordia Vitalhotel & Spa

Entspannt. Erholt. Gesund.

Herzlich Willkommen im Concordia Vitalhotel & SPA! Erleben Sie Momente der Entspannung in kompetenten Händen.

Die Ernährung ist die wichtigste Grundlage unserer Gesundheit und darauf haben wir uns spezialisiert. Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes mit unseren Kurangeboten, die wir mit großer Sorgfalt und viel Erfahrung für Sie zusammengestellt haben. Klassisch und lange bewährt – Heilfasten und Fasten nach Johann Schroth zur Entschlackung und Entgif-

tung oder Concordia Vital & Leicht für eine dauerhaft gute Figur.

Fit sein ist eine Frage der Einstellung, bei der wir Sie gerne unterstützen. Entdecken Sie die zahlreichen Fitnessmöglichkeiten mit unserem „Fit for life“-Programm.

AUSSTATTUNG

53 exklusive, im Landhausstil eingerichtete Zimmer und Suiten. Bade- und Saunalandschaft mit Indoorpool, Ruheliegen im Innen- und Außenbereich mit Sonnenterrasse, Zirbenholz-Sauna, Salzstein-Sauna und Bio-Sauna, Eisbrunnen sowie Wechsel- Fußbäder, SPA & Wellnesscenter.

KONTAKT

Concordia Vitalhotel & Spa
Adresse: In Pfälzen 8, D-87534 Oberstaufen
Tel.: 0049 8386 484-0
Mail: info@concordia-hotel.de
Web: www.concordia-hotel.de

Berghüs Schratt – vegetarisches Biohotel

Direkt am Berg

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.

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.

WOHLFÜHLEN & ENTSPANNEN – von Kopf bis Fuß

Wir sind kein Wellness-Hotel im klassischen Sinne. Doch wenn man vielen Definitionen des Wortes „Wellness“ glauben schenken darf, dann haben wir das Grundrezept dafür!

- 1) Gelassenheit & Frohsinn
- 2) Entspannen



- 3) gesunde Ernährung
 - 4) Bewegung in der Natur
- = Wellness

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: € 595,-

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
Web: www.biohotel-schratt.de

Bio Thermalhotel Falkenhof

Urlaub in Bad Füssing, Bayern – mit privatem THERMAL-SPA

Idyllisch am Ortsrand von Bad Füssing unweit des Naturparadieses Inntal gelegen, dürfen Sie sich auf 40 ökologische-harmonische Zimmer mit Vollholzmöbel, Parkettböden, Balkon und große Lärchenholzfenster freuen. Wie es von einem zertifizierten Biohotel erwartet wird. Sie wählen zwischen verschiedenen Zimmertypen. Dachgartensuite mit Dachterrasse, über Suiten, Doppelzimmer bis zu Einzelzimmer. Im Wissen um die Bedeutung von Freiräumen und Wohlfühlplätzen ist unser Biohotel großzügig und liebevoll gestaltet. Naturbelassene Materialien, klare Formen, sanfte Farben und puristisches Design tragen zur Erholung bei.

Zeit für Lebensfreude: Tauchen Sie ein in das 1.200 m² große Thermal-SPA mit Panorama-Thermalpool (36°C), Salzwasserpool (29°C) und genießen Sie den neuen Vitalbereich mit Finnischer Sauna, Biosauna, Dampfbad, Salzkammer mit Infrarotwärmeliegen, Bio-Teebar und Bergkristallraum.

Zeit für Basen – und Fastenkuren: Im BIO zertifizierten Falkenhof wählen Sie zwischen der original Jentschuras BasenKur (3–14 Tage) oder der BIO-Frischmolke Kur. Das Küchen-Team bietet aus Überzeugung nur das Beste, was die Natur hergibt. Frische Leichtigkeit und unverfälschter Geschmack kennzeichnen die Küche. Eben 100 % BIO! Es erwartet Sie auf Ihre Kur abgestimmte Speisen. Sei es zum Frühstück ein Hirse- oder Morgenstundbrei von Jentschura mit einem wohltuenden Tee, mittags Suppe und Salate und Abend wird ein basisches Menü für Sie vorbereitet.

Zeit für Gesundheit: Im 36 Grad warmen Panorama-Thermalpool erwartet Sie das legendäre Bad Füssinger Thermalwasser – heilende Elemente aus sprudelnden Thermalquellen, die Ihren Körper mit neuer Energie versorgen.

Zeit für Vitalität: Bewegung, Entspannung, Ganzkörpertraining, Aktivitäten in der Natur... Unser Aktiv- und Vitalprogramm steckt voller wohltuender Abwechslung. Yoga, Aquafit im Salzwasserpool,



Morgengymnastik oder Meditationen... Unsere Trainer stellen ein vielseitiges Programm für Ihre körperliche und mentale Fitness zusammen.

IM ÜBERBLICK

Das 4 Sterne Hotel Falkenhof in Bad Füssing heißt Sie Herzlich Willkommen.

AUSSTATTUNG

Geräumige und baubiologische Zimmer mit Naturvollholz-Möbel mit metallfreien Betten. Hochwertige Parkettböden, große Lärchenholzfenster zum Balkon. Im Zimmer befindet sich ein Safe, Minibar, Sat-TV, Radio, Sitzgelegenheit, Schreibtisch und Kofferbablage. Das Badezimmer verfügt über Dusche/WC, Haarfön, Kosmetikspiegel und Pflegeprodukte.

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 751,-

KONTAKT

Bio Thermalhotel Falkenhof ****

Adresse: Paracelsusstr. 4, D-94072 Bad Füssing

Tel.: 0049 8531 9743

Fax.: 0049 8531 974400

Mail: info@hotel-falkenhof.de

Web: www.hotel-falkenhof.de



Wunsch Hotel Mürz – Natural Health & Spa

#einfachentspannen – Fasten in familiärer Atmosphäre

Gesund, entspannt und nachhaltig

Das familiengeführte Natural Health & Spa Hotel Wunsch Hotel Mürz liegt ruhig und dennoch zentral nur wenige Schritte vom Freizeitpark und Einkaufsmöglichkeiten, mitten in Bad Füssing, Europas beliebtester Thermen- und Kurort, nur ca. 30 Kilometer südlich von Passau in Niederbayern.

Das Hotel bietet Ihnen mit seiner überschaubaren Größe von 47 Zimmern eine ganzheitliche Philosophie und Betreuung aus Entspannungs- und Bewegungsprogrammen, einem umfangreichen Gesundheits- und Kur- sowie Wellness- und Spaangebot.

Kulinarische Fastenzeit

Unser Küchen- und Restaurantteam verwöhnt Sie je nach Fastenprogramm mit unterschiedlichen kulinarischen Genüssen. Hierbei spielen frische, saisonale, naturbelassene und regionale Produkte sowie Kräuter aus unserem eigenen Kräutergarten eine ganz besondere Rolle. Unser Küchenteam bereitet diese sorgfältig, schonend und möglichst nachhaltig zu geschmackvollen Gerichten und Menüs für Sie zu.

Relaxen und sich was gönnen mit dem Bad Füssinger Thermal-Mineral-Heilwasser

Entspannen Sie in unserem ca. 700qm Wellness- und Spabereich mit hauseigener Therme Schwimmbecken 31°C und Whirlpool 36°C, Sauna- und Fitnessbereich, verschiedene Ruhezonen, Spa-Lounge und unserem Garten mit Terrasse und Naturschwimmteich. Dieser eignet sich sowohl im Sommer als auch Winter als ideale Abkühlung nach der Sauna oder den heißen Sommermonaten.

Als anerkanntes Kurhotel und Privatsanatorium in einem Kurort steht Ihnen auch unser Kur- und Bade- arzt sowie Heilpraktiker gerne zur Seite.

Das Wunsch Hotel Mürz Verwöhnsteam und Familie Wunsch freuen sich auf Sie. #einfachentspannen

IM ÜBERBLICK

Bad Füssing – Wohlfühlen in Europas beliebtestem Thermenort im Passauer Land (Bayern), Zentral- und ruhig gelegen nur wenige Schritte zum Park und ins Zentrum liegt Ihr familiengeführtes Gesundheits- und Spahotel, Adults Only (ab 16 Jahren), Nichtraucher- und Haustierfreies Hotel, Allergikerfreundlich qualitätsgeprüft durch den TÜV Rheinland und dem Bayerischen Heilbäderverband e.V., Mineral-Thermal-Heilwasser im Hotel, Entspannungs- und Bewegungsprogramm, Fasten Angebote

- Basenfasten nach Wacker
- Intervallfasten 16:8 Methode
- Heilfasten
- Intervall-Basenfasten
- Entgiftungskuren

AUSSTATTUNG

47 Zimmer und Suiten in unterschiedlichen Zimmerkategorien und Größen, Rezeption mit Hotelshop und Lobby, Restaurant mit Stüberl sowie Wintergarten und Bar, Sonnenterrasse, Salon mit Internetterminal, Spieltisch und Büchern zum ausleihen, Parkplatz mit Elektro- und Teslалadestation sowie Tiefgarage, Ca. 700 qm Wellness- und Spabereich, Garten mit Terrasse, Liegewiese und Naturschwimmteich, Vitaltherapie mit Physiotherapie und Massageabteilung (Abrechnungsfähig mit allen deutschen Krankenkassen), Beautyfarm mit verschiedenen Kosmetik-, Wellness- und Spatreatments, Meditationsraum für wechselnde Entspannungs- und Bewegungsprogramme, Naturheilpraxis, Kur- und Badearzt, Haustürabholservice von zu Hause auf Anfrage

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 1.240,-

KONTAKT

Wunsch Hotel Mürz – Natural Health & Spa
Adresse: Birkenallee 7–9, D-94072 Bad Füssing
Tel.: 0049 8531 9580
Mail: info@muerz.de, Web: www.muerz.de



AktiVital Hotel

Natürlich gesund erholen bei der Fastenkur Ihrer Wahl



Herzlich willkommen bei Familie Wunsch im AktiVital Hotel. Großzügige Zimmer und Suiten, eine abwechslungsreiche Fastenküche, das kostenlose Aktivprogramm und ein kleines, aber feines Thermalbad mit Sauna versprechen eine erholsame Auszeit in der ländlichen Idylle von Bad Griesbach (Niederbayern).

Im AktiVital Hotel können Sie in familiärer Atmosphäre nach Herzenslust fasten. Unsere Fastenbetreuer

sind erfahren im Umgang mit den besonderen Bedürfnissen von Fastengästen, wir haben unsere Inklusivleistungen samt Aktivprogramm entsprechend den Wünschen unserer Gäste kontinuierlich weiterentwickelt und unsere Fastengerichte sind einfach lecker.

Bei uns können Sie entscheiden, ob Sie Ihre Auszeit lieber mit Basenfasten, Heilfasten oder Intervallfasten verbringen wollen und bei Bedarf wechseln. Wir freuen uns auf Sie!

IM ÜBERBLICK

basenfasten – die wacker-methode®, Heilfasten und Intervallfasten nach der 16/8-Methode inklusive Fastenbetreuer, Wellness und Aktivprogramm.

AUSSTATTUNG

Zimmer mit Dusche/ WC, WLAN, Telefon, TV, Minibar, Balkon/ Terrasse, Nichtraucherhaus, Biergarten. Thermalbad mit Sauna. Kosmetikstudio. Facharztpraxis.

PREISE

Pauschale p. P. ab € 840,- für 7 Nächte im DZ inkl. Fasten-Vollpension

KONTAKT

Wunsch Hotel GmbH & Co. KG

Adresse: Prof.-Baumgartner-Str. 1

D-94086 Bad Griesbach i. Rottal

Tel.: 0049 8532 70 80

Mail: info@aktivitalhotel.de, Web: www.aktivitalhotel.de



Dr. phil. Maya Fassmann

Yoga – Fasten – Wandern auf der Ostseeinsel Rügen



Fasten bietet die Chance ...

- alten Ballast auf körperlicher und geistiger Ebene abzuwerfen.
- eine Metamorphose zu erleben und
- in eine gesündere und glücklichere Lebensphase zu starten

Zwei Fasten-Methoden zur Auswahl

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 und sportliche Menschen geeignet, die keine Medikamente nehmen und einen stabilen Kreislauf haben. Für alle anderen ist das sanfte Basenfasten

nach Sabine Wacker die bessere Methode. Hierbei gibt es als Fastenspeisen morgens Obst, mittags Gemüses-ticks und abends eine nahrhafte Gemüsesuppe. Die Fastenbegleiterin wird jeden zu Beginn der Woche hinsichtlich der Wahl der Fastenmethode beraten. Erstaunlicher Weise ist der Effekt beider Fastenmethoden annähernd gleich!

Die Heilkraft des Yoga

Mit Atemübungen aus dem Yoga (Pranayama) werden wir täglich früh am Morgen in den Tag starten, oft direkt am Strand mit Blick über das weite Meer und die aufgehende Sonne. Anschließend praktizieren wir eine wohltuende Serie von Asanas aus dem Hatha-Yoga in unserem Übungsraum. Dieses Morgenprogramm regt den Kreislauf an und setzt ungeahnte Kräfte frei. Nach den geführten Wanderungen genießen alle am Nachmittag Yoga Nidra, die Tiefenentspannung. Yogaübungen stimulieren auf subtile Weise die Selbstheilungskräfte des Menschen. Für jedes Organ und jedes System gibt es yogatherapeutische Übungen. Auf Wunsch erstellt die Kursleiterin einen individuellen Übungsplan für zu Hause.

Wanderungen in der kraftvollen Natur der Insel Rügen

Rügen bietet zu allen Jahreszeiten eine unvergleichlich schöne Kulisse für unsere Fastenwochen. Die Wanderwege verlaufen teils am feinen Sandstrand der Ostsee, teils am Boddenufer, teils in den Dünen und oft am Hochufer mit herrlichem Blick auf die glitzernden Wellen und die Weite des Meeres. Geleitet werden die Wanderungen durch die kräuterkundigen Wander-





führerinnen des Naturerlebnisvereines Rügen. Das Meeresklima und die reine Luft tragen wesentlich zum Wohlbefinden der Fastenden bei. Oft bekommen wir die Rückmeldung, dass die bei der Fastenwoche gewonnene Energie noch über Monate wohltuend nachwirke.

- Die Yoga-Fasten-Wanderwochen auf Rügen bieten
- Strenges Fasten nach Dr. Buchinger oder sanftes Basenfasten nach Sabine Wacker
- professionelle Fastenbetreuung durch die Heilpraktikerin/Fastenbegleiterin Frau Dr. phil. Maya Fassmann
- Komplette Fastenverpflegung im Hotel

- ein weiteres Fastengetränk auf den Wanderungen inklusive
- Zubereitung der Fastenspeisen und -getränke durch das eigene geschulte Team
- Wanderungen, geleitet von zertifizierten Wanderführern des Naturerlebnisvereines Rügen e.V.
- einen Ruhetag für Sauna und Wellness
- kostenfreie Sauna, Wellnessanwendungen und Einzeltherapien gegen Gebühr
- Zertifizierte Yoga-Präventionskurse mit 8 x 45 Min. oder 12 x 60 Min. zu buchbar. (KK Zuschuss € 75,-).

Termine, Standorte und Preise: www.yoga-fastenwandern.de

AUSBILDUNG

Heilpraktikerin, Fastenleiterin,
Yoga- und Meditationslehrerin

PREISE

pro Woche (8 Tage) Standortabhängig ab € 696,-
Yogakurse ab € 120,- zubuchbar.
KK-Zuschuss mindestens € 75,-

KONTAKT

Dr. phil. Maya Fassmann
Yoga – Fasten – Wandern
Adresse: Büro: Otto-Grotewohl-Ring 27
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 zum seelischen Ausgleich ein und verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der die Grundlage für eine erfolgreiche Ernährungs- und Lebensumstellung bilden kann. Neuere Forschungen haben gezeigt, dass die „Autophagie“ (der Entschlackungsprozess in der Zelle) beim Fasten hervorragend funktioniert und der Zell-Müll sogar noch zur Energiegewinnung herangezogen wird – das ist einfach genial!

Neue Koch- und Essgewohnheiten kennenlernen

Eine Woche vegan-basische Ernährung oder Imitierendes Fasten (Scheinfasten) bedeutet, den Einstieg in neue Essgewohnheiten zu finden. Wir zeigen Dir, wie Du einfach und schnell auf mehr vegan-basische Kost umsteigen und in das Intervallfasten einsteigen kannst. Dafür gibt es Tipps zum Kochen und Zubereiten sowie zur Umsetzung der guten Vorsätze in den Alltag.



Leistungen

Fasten nach Dr. Buchinger

Intervall-Vegan-Basenfasten

Imitierendes Fasten (Scheinfasten)

- Übernachtung in Einzel- und Doppelzimmern
- Detox-Fasten-Verpflegung inkl. Getränke
- Zertifizierte Ernährungsberaterinnen, Detox/Fastenleiterinnen und Yogalehrerinnen



- Seminarthemen Detox/Fasten, Ernährung, Stressreduktion: Vorträge, Videos, Diskussion und die Beantwortung von Fragen aus dem gesamten Fasten- und Ernährungsbereich
- Täglicher Morgengang
- Täglich Wanderungen
- bis 2 x Yoga/Meditation täglich
- Feedbackrunden am Abend
- Wellness und Sauna incl.

ANGEBOT

Fastenwandern, Fasten im Kloster, Fasten und Skifahren
 Fastenmethoden:
 Dr. Buchinger/Intervall- Vegan-Basenfasten, Imitierendes Fasten (Scheinfasten)
 umfangreiches Bewegungsprogramm mit täglichen Wanderungen, Yoga, Herz-Chakra-Meditation, Infos und Feedbackrunden

SEMINARUNTERLAGEN

Zu allen meinen Kursen erhalten die Teilnehmer kostenlos eine eigens zum Thema ausgearbeitete 50-seitige Broschüre mit allem Wissenswerten rund um Fasten und Ernährung. 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, Yogalehrer (BYV)

KONTAKT

GBG GmbH
 Eckhard Heumeyer
 Schimmelmännstr. 54, D-22043 Hamburg
 Tel.: 0049 4063739978, 0049 1515 6325268
 Mail: info@fasteninfos.de
 Web: www.fasteninfos.de





Christiane Munck ^{tr}

DETOX & RESET Fastenwandern an Traumzielen

Gönnen Sie sich eine Auszeit und eine wohltuende Reinigung von Körper, Geist und Seele!

Schöpfen Sie viel frische Kraft, Vitalität und Energie und kommen Sie mit mir zum Fastenwandern unter Palmen an den sonnenverwöhnten, azurblauen Lago Maggiore, zum Wohlfühlfasten am Meer an die schönsten Küsten der Kreidefelseninsel Rügen und des Ostseebades Kühlungsborn oder an die magischen Orte der zauberhaften Bergwelt Tirols an den Achensee!

Als ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa (Klinik für Naturheilverfahren Bad Brückenau), sowie zertifizierte Ernährungs-, Bewegungs- und Gesundheitsberaterin, heiße ich Sie willkommen zu Heilfasten nach Dr. Buchinger oder wahlweise Intervall Feinschmecker Basenfasten (Mahlzeiten werden separat eingenommen). Beide Methoden unterstützen Sie effektiv dabei, Ihren Organismus zu entgiften, zu entschleunigen, zutiefst zu regenerieren und sich leicht, gelassen und voll neuer Energie zu fühlen. Alle Säfte, Suppen und Speisen werden nach meinen Rezepten stets frisch zubereitet – vitalstoffreich, köstlich, antientzündlich. Auch erfahren Sie erhöhte Bedürfnisse nach Zucker und Salz, sowie „emotionalem Essen“ ein wertvolles RESET. Ihre Abwehrkräfte werden gestärkt, Ihr Stoffwechsel

intensiv angeregt und unerwünschte Pfunde purzeln ganz nebenbei!

DARAUF DÜRFEN SIE SICH FREUEN

Durch mein ausgewogenes Programm mit abwechslungsreichen Wanderausflügen in herrlichen Naturlandschaften (für jeden geeignet), sowie revitalisierenden Tai Chi-, Yoga- und Pilates-Übungen (keine Vorkenntnisse erforderlich), erleben Sie eine rundum entspannende, stärkende und bereichernde Wohlfühlwoche. Bei abendlichen Fachvorträgen erfahren Sie Interessantes zu Intervallfasten, Better-Aging, mentalem Wohlbefinden und gesunder Vital-Ernährung auf dem neuesten Stand der Wissenschaft.

Für eine optimale Vorbereitung erhalten Sie vor Ihrer Fastenkur Informationen zu den Entlastungstagen, sowie eine praktische Mitbringliste. Und für die wichtigen Aufbau-tage nach Ihrer Fastenwoche erhalten Sie ein wertvolles Handout mit Tipps, Anleitungen und leckeren Rezepten. Auch zeige ich Ihnen für Ihren ganz persönlichen Erfolg, wie Sie einen Yo-Yo-Effekt vermeiden und die wohltuende Wirkung des Fastens möglichst lange bewahren können.





Zum Seele-Baumeln-Lassen und für Ihr Rundum-Wohlbefinden habe ich an allen meinen Traumzielen besonders schön gelegene Hotels mit Wellnessbereich, Pool und Massageangebot für Sie ausgewählt.

AM MEER: KREIDEFELSINSEL RÜGEN UND OSTSEEBAD KÜHLUNGSBORN

Zutiefst pure Gesundheit atmen: im Gegensatz zur Nordsee herrscht an der Ostsee das ganze Jahr über ein eher mildes Klima mit geringen Temperaturschwankungen. Die ionenreiche Meeresluft unterstützt Ihren Fastenerfolg optimal – hinzu kommt die wunderbare Reinheit der Luft durch Allergen- und Schadstoffarmut.

Nur wenige Minuten vom feinen Sandstrand entfernt wohnen wir auf Rügen im Ostseebad Göhren und im charmanten Seebad Kühlungsborn direkt an der berühmten Seebrücke. Lassen Sie sich verzaubern vom herrlichen Panoramablick über die grandiose Meereslandschaft! Mit ein bisschen Glück finden Sie sogar das begehrte «Gold des Nordens», einen echten Bernstein am Strand!

**UNTER PALMEN: DOLCE VITA IN ASCONA
AM SONNENVERWÖHNTEN LAGO MAGGIORE**
Tropische Palmenhaine und üppige Blütenpracht, türkisfarbene Flüsse mit einladenden Badestellen in grandioser Natur erwarten uns bei unseren Ausflügen in ganzjährig warmen, mediterranem Klima.

Wir wohnen im charmanten Palmenstädtchen Ascona, der «Perle am Lago Maggiore» im familiengeführten Komforthotel mit grossem, beheiztem Pool und nur wenige Gehminuten von der Piazza Grande an der malerischen Uferpromenade entfernt. Geniessen Sie den Panoramablick über Ascona

mit seinen mittelalterlichen Gässchen voll italienischem Flair, zahlreichen Kunstgalerien, Museen, Märkten und Boutiquen, sowie über den azurblauen Lago Maggiore. Ende Juni dürfen Sie sich auch auf das Jazz Festival freuen! Ascona ist Partnerstadt von New Orleans und all die wunderbaren Blues-, Swing-, Soul- und R&B Konzerte sind kostenfrei. Ein Zauber liegt immer über Ascona!

MIT ALPENBLICK: VON DER SAUNA DIREKT IN DEN TIEFBLAUEN ACHENSEE!

Pertisau in Tirol: nach unseren herrlichen Genusswanderungen in der grandiosen Bergwelt des Rofan- und Karwendelgebirges, erwartet Sie bereits der sehr einladende SPA!

Wünschen Sie sich eine wohltuende Auszeit an einem echten Sehnsuchtsort? Dann drücken Sie den RESET-KNOPF und fühlen Sie sich wie neugeboren! Ich führe Sie mit Fachkompetenz und Herz durch Ihre Fastenzeit und stehe immer für Fragen zur Verfügung. **Ihre Chris Munk**

MOTTO

EAT MIND MOVE – In Balance Durch Fasten

BIOGRAPHIE/AUSBILDUNG

Ihre Expertin für ganzheitliche Gesundheit:

- Ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa (Klinik für Naturheilverfahren Bad Brückenau)
- Mitglied Ärztesellschaft für Heilfasten und Ernährung (ÄGHE)
- Zertifizierte Ernährungsberaterin IHK Frankfurt am Main
- Bewegungs-Coach, AquaFit Trainerin & Nordic Walking Instructor
- Licenced NLP Business Practitioner nach Dr. Robert Chandler
- Ganzheitliche Gesundheitsberaterin nach Dr. Ruediger Dahlke
- Zertifizierte Darmgesundheitsberaterin AGL
- Shotokan Karatika

KONTAKT

Eat Mind Move, Dipl.Des.Christiane Munk

Tel DE: 0049 151 651 333 16

Tel CH: 0041 79 819 68 00

Mail: fasten@eat-mind-move.com

Web: www.eat-mind-move.com



Johanna & Hedwig aus dem BioLandgut Tiefleiten

Warum?

Alle Arten des Fastens – des Verzichts – lassen unseren Verstand und auch unseren Körper zur Ruhe kommen. Wir finden zurück – zu unserem wahren SEIN. Frische Kreativität wird geweckt und wir besinnen uns auf das, was uns wirklich wichtig ist im Leben ... im Einklang von Körper, Geist und Seele.

Wir – als Familie Kohlmünzer und unser wunderbares Team – legen großen Wert darauf, den Menschen im Ganzen zu betrachten. Seit mehr als 15 Jahren begleiten wir unsere Gäste im **BioLandgut Tiefleiten** (S. 30) und berücksichtigen dabei die Beweggründe der Fastenden.

Durch das Zuhören und Beobachten werden wir sensibilisiert. Wir können Sie daraufhin individuell betreuen, beraten und begleiten. Das sind unsere Ziele für Ihren Fastenaufenthalt bei uns.

„Es erfüllt mich zutiefst, dass mein Zuhause – der Ort, an dem ich aufgewachsen bin – heute ein lebendiger Rückzugsort für Menschen ist, die Ruhe, Inspiration und Heilung suchen. Tiefleiten ist für mich ein Ort des Ankommens – im Außen wie im Inneren.“

JOHANNA ANGERMANN-KOHLMÜNZER

Die Leidenschaft für eine gesunde, natürliche Ernährung, ihr Faible für kreatives Kochen und nicht zuletzt ihre Heimatliebe für die niederbayerischen Hügel und Täler waren es, die Johanna 2017 nach Jahren der Aus- und Weiterbildung wieder zurück nach Hause brachten. Seither führt sie das BioLandgut Tiefleiten mit viel Leidenschaft, Kreativität und Hingabe in zweiter Generation – gemein-

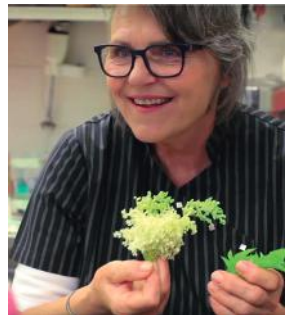


sam mit ihrer Familie und dem Tiefleiten-Team. Johanna ist Gründerin von MyDETOX, der Fastenapp, Fastenleiterin und weil für sie Leben stetiges Lernen bedeutet, schloss sie 2023 ihre Yoga Ausbildung an der AYI (Ashtanga Yoga Innovation) ab. Sie praktiziert seither Gruppen- und Einzel-Yogastunden mit den Gästen.

„Wir können nicht von Arbeit leben ... wir können nicht von Freizeit leben. Wir können nur von der Zeit leben, in der wir uns selbst gut versorgen. Nur dann machen diese anderen beiden einen Sinn.“

HEDWIG HEMMERLEIN-KOHLMÜNZER

Erfahrung, umfangreiches Gesundheitswissen und der Bezug zur Einfachheit sind das Credo von Hedwig. Sie beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit dem Thema „Gesund bleiben – mit der richtigen Ernährung“.



Sie ist geprüfte Ernährungsberaterin, Kneipp-Gesundheitstrainerin, Kräuterpädagogin, Wellnessberaterin und Fastenleiterin seit 2004. Bei ihren fundierten und ganzheitlichen Beratungen beruft sie sich auf ihr Fachwissen, ihre Erfahrung und vor allem auf ihre Intuition.

UNSERE ANGEBOTE

- Basenfasten zur Revitalisierung
- Buchinger Fasten für Gesunde
- Green Smoothie Detox Fasten
- DarmRegeneration zur Entlastung und Kräftigung
- „Vegane Auszeit“ für einen entspannten Urlaub
- Ernährungsberatung zur individuellen Begleitung

KONTAKT

BioLandgut Tiefleiten
Tiefleiten 16
D-94139 Breitenberg Tel.: 0049 8584 1819
Mail: info@tiefleiten.de
Web: www.tiefleiten.de

Fastenwandern mit Brigitta

Ruhe, Bewegung und der weitgehende Verzicht auf Nahrung sind Quellen, aus denen der Mensch neue Energie schöpfen kann. Fasten und wandern Sie mit mir eine Woche an den wildromantischen Dünen, Stränden und Wäldern der Ostsee. Dabei kommt die Zellreinigung in Schwung und ein herrliches Wohlgefühl in den Körper. Freuen Sie sich auf malerische Natur, tiefe Entspannung, wertvolle Alltagstipps und eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

Persönliche Empfehlung

„Fastenwandern hat mich selbst sofort begeistert. Nie zuvor hatte etwas in so kurzer Zeit so positive Effekte auf mein Wohlbefinden.“ Ihre Brigitta Balas

Auch als Bildungsurlaub buchbar

Ist Ihr Arbeitsplatz in Berlin, Brandenburg, Thüringen oder Sachsen-Anhalt? Dann können Sie meine Veranstaltungen auch als Bildungszeit (Bildungsurlaub) buchen.



Unterwegs mit Brigitta, Foto: Mareike Timm



Unterwegs mit Brigitta, Foto: Mareike Timm

Körper und Seele sagen »Danke schön«

- Professionelle Fastenanleitung
- Persönliche Rundum-Betreuung
- Fasten nach Buchinger
- Täglich frische Säfte und Suppen
- Tipps für den Alltag
- Keine Fasten-Erfahrung erforderlich
- Für alle gesunden Erwachsenen

TERMINE, ORTE, PREISE

www.fastenwandern-mit-brigitta.de

AUSBILDUNG

Dipl. Sonderpädagogin

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa)

KONTAKT

Brigitta Balas

Adresse: Ringbahnstr. 9, D-10711 Berlin

Tel.: 0049 177 350 6800

Mail: info@fastenwandern-mit-brigitta.de





Corinna Bucher

Fasten, Wandern & Natur erleben

Mach Pause. Atme. Lass los.

Gönn dir pure Erholung – für Körper, Geist und Seele. Fasten ist dein RESET-Knopf: alte Gewohnheiten hinter dir lassen, frische Impulse spüren, Leichtigkeit und Klarheit gewinnen. Und das Beste: die Pfunde purzeln dabei fast von allein!



Dein Fastenerlebnis

- Persönliche Begleitung & Tipps für Aufbau- und Fastentage
- Yoga, Qi-Gong, Meditation, Körperreisen und Räucherrituale
- Aktivprogramm mit geführten Wanderungen durch herrliche Natur
- Basenfußbad, Leberwickel, Kneippen & Massagen
- Leckere Fastenverpflegung an liebevoll gedeckten Tischen
- Gesprächsrunden, Wissens-Workshops & gemeinsame Motivation
- Zeit für dich, Inspiration und Impulse für mehr Wohlbefinden

Fastenmethoden & Genuss

Fasten nach Buchinger, Smoothie- & Suppenfasten, Basenfasten, Früchtefasten auf Mallorca und NEU: Scheinfasten

Besondere Orte für deine Auszeit

Kleine Wohlfühlhotels in traumhaften Urlaubsregionen wie Chiemgau, Allgäu, Tirol oder Mallorca bieten gemütliche Zimmer, Rückzugsräume sowie Sauna oder SPA – perfekt, um zu entspannen, neue Energie zu tanken und dem Trubel des Alltags für eine Weile zu entfliehen.

„Starte jetzt dein Fastenerlebnis. Spüre, wie das Fasten deine Selbstheilungskräfte aktiviert, dein Wohlbefinden stärkt und dir neue Energie schenkt – mit Leichtigkeit und nachhaltigem Effekt.“

Ich begleite dich persönlich und freue mich auf dich!
Deine Corinna Bucher

„Fasten ist eine einzigartige Erfahrung. Wir verzichten bewusst auf etwas, erleben dadurch intensiver und stellen fest, wie aus Verzicht Fülle entstehen kann.“

DEINE FASTENANGEBOTE

Vital- & Aktivzeit im Chiemgau
Fasten, Terme & Yoga im Rottal
Fasten & Genuss Basenfasten im Biohotel Grafenast, Tirol
Fasten, Stille & Yoga im Chiemsee-Alpenland
Natur erleben auf Mallorca, auch mit Früchtefasten

PREISE

ab € 790,- | 7 oder 14 Tage | Termine: Jan–Juni & Sept–Dez

KONTAKT

Corinna Bucher
Mail: info@gesundblick.de
Web: www.gesundblick.de



Fasten mit Diana Baumgartl-Klemm

Fasten bedeutet für mich ...



... einen wunderbaren Reset für Körper, Geist & Seele. Ich bin Jahrgang 1974 und begeistert vom Fasten. 2010 habe ich das erste Mal gefastet und dadurch über viele Jahre tagtäglich aufgetretene Kopfschmerzen hinter mir lassen können, was sich tatsächlich anfühlte, als wäre ich neu geboren.

Um diese Erfahrung auch weitergeben zu können, entschied ich, mich bei der Deutschen Fastenakademie (dfa) als Ärztlich geprüfte Fastenleiterin ausbilden zu lassen. Mit viel Einfühlungsvermögen und Spaß darf ich nun schon seit einigen Jahren mein Wissen und meine Erfahrungen an meine FastenteilnehmerInnen weitergeben. Dabei lege ich besonde-

ren Wert auf eine ganzheitliche Begleitung – auch über die Fastenzeit hinaus. Ich biete Fastenwandern im Erzgebirge, in der Uckermark, (bald auch) an der Ostsee, Fasten am Wohnort in Berlin und im Berliner Umland, eine Online- und eine 1:1-Betreuung an.

AUSBILDUNG

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa) (2019)
Klangschalen-Basisausbildung, Reiki-Ausbildung 2. Grad,
Ernährungsberaterin, NLP-Master,
Kommunikationswissenschaftlerin (M.A)

KONTAKT

Diana Baumgartl-Klemm
Adresse: Große Str. 10, D-15344 Strausberg
Tel: +49 178 7561993
Mail: fasten-mit-diana@web.de
Web: www.fasten-mit-diana.de



Uta-Maria Döhn

Fasten bedeutet für mich ...

Reinigung von Körper und Seele,
Leichtigkeit und Freude erleben,
Kraft für Veränderung gewinnen.

Es ist ein großartiges Erlebnis, wie meine Sinne beim Fasten geschärft werden, Wesentliches bewusst wird, Freude und Selbstvertrauen wachsen. Genauso begeistert bin ich davon, andere Menschen beim Fasten zu begleiten und zu sehen, wie sie diese positiven Auswirkungen des Fastens erleben.

Wer dabei ist, hat Zeit, den Körper von innen und außen zu reinigen, sich in der Natur zu bewegen, zu entspannen und seinen Gedanken und Gefühlen achtsam zu begegnen. Singen oder Tanzen haben ebenso Raum. Spirituelle Impulse ergänzen das Programm.

In der Gruppe tauschen wir uns über auftauchende Fragen aus. Auch für Einzelgespräche ist Zeit. Erstfaster sind herzlich willkommen.

Ein besonderes Angebot: Fasten & Tanzen!



BIOGRAPHIE / AUSBILDUNG

30 Jahre eigene Fastenerfahrung
ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa)
Handwerkerin, Musikpädagogin,
Lehrerin, Schulseelsorgerin

KONTAKT

Uta-Maria Döhn
Adresse: Rosenstrasse 16, D-29487 Luckau (Wendland)
Tel.: 0049 5843 6689808
Mail: service@fastenbefreit.de
Web: www.fastenbefreit.de

Ines Engel

Fasten bedeutet für mich: Auszeit – sich auf die eigenen Bedürfnisse besinnen zu können, dem eigenen Körper eine Pause zu gönnen.

Im Fasten kann man seinen Körper bewusster wahrnehmen, man erfährt Klarheit und ein Gefühl von Freiheit.

Durch den Verzicht werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und im Prozess der Autophagie kann der Organismus sämtliche „Baustellen“ reparieren. Man fühlt sich wie neu.

Unser Körper dankt uns diese Auszeit mit Gesundheit und Wohlergehen.

... faszinierend, wie heilsam das Fasten wirken kann ...

Wir bieten Fastenwochen an, im besonders schönen Apartmenthaus mit einzigartigem Saunabereich.

Haus und Grundstück liegt direkt am See, in Rheinsberg / Naturpark Stechlin-Ruppiner Land

Das romantische Städtchen Rheinsberg mit seinem historischen Stadtkern liegt im Urlaubsgebiet an den südlichen Seen der Mecklenburgischen Seenplatte und trägt das Prädikat „staatlich anerkannter Erholungsort“.



Zwischen Hamburg und Berlin gelegen, gilt Rheinsberg als kultureller Leuchtturm im Norden Brandenburgs und lädt zur aktiven Erholung ein.

Die von der Eiszeit geprägte Landschaft birgt wahre Schätze der Natur.

Frische Luft und weiter Himmel locken raus zum Wandern, Radeln, Schwimmen, Entspannen.

MOTTO

Auszeit für Körper, Geist und Seele – der Gesundheit zuliebe

AUSBILDUNG

- Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (AGL)
- Ernährungscoach (AGL/IAHK)
- NordicWalking-Kursleiterin
- Weiterbildungsseminare in Achtsamkeit, GfK u.ä.

KONTAKT

Ines Engel – FastenPause

Adresse: D-16831 Rheinsberg

Tel.: 0049 170 117 4945

Mail: fastenpause@t-online.de

Web: www.fastenkur-angebot.de

Dipl. Ernährungswissenschaftlerin Susanne Kirstein

Meine Fastenmethode ist wie ein Puzzle – im Zusammenspiel ein ganzheitliches Erlebnis!



»Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.«

SEBASTIAN KNEIPP

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 Wohlfühlgefühl. Erst das Zusammenspiel aller Teile lässt Ihren Fastenwunderurlaub im Bayerischen Wald zu einem einzigartigen Erlebnis werden.

Wählen Sie Ihre Fastenart: Brühe- oder Suppenfasten.

AUSBILDUNG

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Heilpraktikerin

Klassische Homöopathin
langjährige Erfahrung mit Fasten
und Fastenleitung

selbstständig in eigener Praxis für
Ernährungsberatung und -therapie
Dozentin und Buchautorin

Weiterbildung in
Ernährungspsychologie und
systemischen Ansätzen in der

Ernährungsberatung

Weiterbildungen zur Beraterin
Darmgesundheit und 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

Erlebnisfasten, Nicole Fürderer

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 Fürderer
Adresse: Am Fischrain 6, D-79837 St. Blasien
Tel.: 0049 177 543 956 3
Mail: info@erlebnisfasten.de
Web: www.erlebnisfasten.de



Anette Kübler

„Fasten ist mehr als Abnehmen.“

Ich liebe es mitzuerleben, wie sich bei meinen Teilnehmern Spannungen lösen, Erholung einsetzt, frische Farbe ins Gesicht kommt, Bewegung wieder Freude bereitet und Kraft für den Alltag aufgetankt wird. Als naturheilkundlich geprüfte Fastenleiterin (FHK) mit mehreren Trainerlizenzen für Sport und Fitness begleite ich Dich auf dem Weg zu Deinem besseren Ich – leichter, fitter und voller Schaffenskraft. Lass Dich auf eine Reise zu Dir selbst ein und schau, welche Kurse ich Dir anbieten kann.“

Was dich bei mir erwartet:

Vor Anreise bekommst du eine detaillierte Fastenvorbereitung für zuhause. Sechs Tage verbringst Du in traumhafter Natur mit mir **entweder im Schwarzwald, in Tirol oder im Engadin**. Es gibt sehr interessante Körpermessungen, tägliche Gymnastik und Wanderungen und auch Entspannungseinheiten. Leckere, frische Säfte und Gemüsesuppen halten Dich bei Laune.



BIOGRAPHIE/AUSBILDUNG

Fastengruppen begleite ich nunmehr seit über 20 Jahren. Ich bin naturheilkundlich geprüfte Fastenleiterin, Ernährungsberaterin und habe viele verschiedene Trainerlizenzen. Die Bewegungsübungen werden durch meine Liebe zum Pilates und Yoga stark beeinflusst. Auch meine Nordic-Walking-Ausbildung fließt in den Fastenwochen bei meinen täglichen Wanderungen mit ein.

KONTAKT

Fasten mit Anette
Adresse: Robert-Bürkle-Str. 24, D-72250 Freudenstadt
Tel.: 0049 7441 9507269
Mail: info@fasten-mit-anette.de
Web: www.fasten-mit-anette.de



Katharina Lange-Kraft

Fasten & Durchatmen – AUCH mit Hund willkommen

Kleine Gruppen (max. 15 Teilnehmer), persönliche Begleitung und viel Raum für Ruhe, Natur und neue Energie – Fasten nach Buchinger/Lützner, behutsam geführt mit meiner Mittelschnauzerhündin Maja.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag: Entschleunigen, zur Ruhe kommen, neue Energie tanken – und das alles gemeinsam mit Ihrem Hund.

In kleinen Gruppen von maximal 15 Personen und 4 Hunden begleite ich Sie achtsam und persönlich beim Fasten nach Buchinger/Lützner.

Mit meiner Maja und mir an der Seite erleben Sie eine wohlthuende Zeit für Körper, Geist und Seele – liebevoll unterstützt, individuell betreut und in entspannter Atmosphäre.

Fasten – Zeit für mich

Fasten bedeutet für mich, dem hektischen Alltag bewusst zu entfliehen, innezuhalten und zu sich selbst zurückzufinden. Es ist eine Möglichkeit, Körper und Seele zu reinigen, Ballast abzuwerfen und mit neuer Energie gestärkt ins Leben zurückzukehren.

Fasten schärft die Sinne, lässt das Wesentliche wieder klar erkennen und steigert die Genussfähigkeit. Es kann dazu beitragen, ernährungsbedingten Störungen vorzubeugen und den eigenen Lebens- und Ernährungsstil neu zu überdenken.

Meine Fastenangebote richten sich an **gesunde Menschen**, die

- Gewicht reduzieren,
- Körper und Geist eine Auszeit gönnen
- und neue Impulse für einen achtsamen Lebensstil mitnehmen möchten.



Besonders willkommen sind bei mir **Menschen mit Hund** – Ihre vierbeinigen Begleiter sind ausdrücklich Teil des Konzepts und herzlich mit dabei, anzahlmäßig begrenzt, damit sowohl Hund und Mensch auch Zeit für Ruhe und Rückzug erfahren dürfen.

Ich biete das Fasten nach der **Methode Dr. Buchinger / Dr. Lützner** an, auf Anfrage auch an einigen Destinationen das Basenfasten und begleite Sie gemeinsam mit meiner **Mittelschnauzerhündin Maja** behutsam durch diese besondere Zeit.

Die **Gruppengröße ist auf maximal 15 Teilnehmer begrenzt**, sodass ich Sie **persönlich, individuell und mit viel Aufmerksamkeit** begleiten kann – mit fachkundigen Tipps, einfühlsamer Unterstützung und Raum für Ihre ganz eigene Fastenerfahrung.

Ich freue mich auf SIE!

Herzlichst
Katharina & Maja

MOTTO

Fastenwandern – auch mit Hund
Gemeinsam fasten – besser leben

AUSBILDUNG

Originär Banker
2014 Abschluss ärztl. geprüfter Fastenleiter (dfa e.V.)
2015 Entspannungstrainer, Ernährungsberater, Life Kinetik Trainer
2016 smovey Coach, Nordic Walking Coach
2025 Yogalehrer Ausbildung
Jährliche Fortbildungsmaßnahmen zu den Themen Fasten, Ernährung, Lebensstil & Achtsamkeit

KONTAKT

Katharina Lange-Kraft
Adresse: August-Henze-Str. 1, D-31174 Schellerten
Tel.: 0049 179 743 16 81
Mail: info@fastenzauber.de
Web: www.fastenzauber.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, Coaches und Wanderführern. 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 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 erholen Sie sich in der traumhaften Natur im bayerischen Oberland und im Allgäu.

AUSBILDUNG

Nach vielen Berufsjahren in der stressigen und schnelllebigem IT-Branche hatte ich das Bedürfnis nach einer sinngebenden und erfüllenden Tätigkeit. Heute lebe ich meine Berufung und bin als ärztlich gepr. Fastenleiterin, Beraterin für Darmgesundheit, 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



Viola-Fasten, Aloisia Schöнке

»Durch Fasten erleben Sie mit viel Energie und Lebensfreude ein paar unvergesslich schöne Tage. Fasten ist eine besondere Zeit des in sich Hineinlauschens. Dabei erkennt man was wichtig ist im Leben. Mit dabei wertvolle Gesundheitstipps aus der Kräuterwelt. Fühlen Sie sich aufgehoben in einer netten harmonischen Gruppe Gleichgesinnter.«

ALOISIA SCHÖNKE



Seit über 21 Jahre begleite ich Fastende bei Ihrer Auszeit. Über 3900 Teilnehmer durfte ich bisher zu gesundem leckerem Essen und einem glücklichen und harmonischen Leben inspirieren. Nach dem Fasten isst man achtsamer, langsamer und bewusster. Gönnen auch Sie sich eine ganz besondere Woche. Eine Woche Fastenwandern ist so erholsam wie drei Wochen Urlaub.

Freuen Sie sich auf:

- Fasten nach Buchinger mit frisch gepressten leckeren Säften, feiner Gemüsebrühe, große Teeauswahl, Zitronenschnitze, Honig, stilles Mineralwasser, Heilerde. Alle Zutaten überwiegend aus Bioanbau.
- Eine liebevolle und kompetente Fastenleiterin
- Tolle Naturwanderungen im Schwarzwald, Altmühltal, Jagsttal, Bühl (bei Baden-Baden) und auf Rügen
- das Kennenlernen von Wildkräutern und Vogelstimmen

- Yoga, Meditation, Stille
- eine nette harmonische Gruppe

Erfahren Sie bei einer Reise zum Krafttier oder einer Visionssuche die Verbundenheit mit der Natur. Bekommen Sie eine Antwort auf eine Lebensfrage. Werden Sie heil auf allen Ebenen, körperlich, seelisch und geistig.

Ich biete neben Fastenwanderkursen an schönen Orten auch Onlinefasten von zuhause aus an.

AUSBILDUNG

Dipl.-Biologin (Schwerpunkt Botanik), Fasten-Wanderleiterin, Wanderführerin (Schwarzwald-Guide), Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Lachyogaleiterin, Schamanin.

KONTAKT

Viola-Fasten, Aloisia Schöнке
Adresse: Murgtalstr. 168,
D-72250 Freudenstadt
Tel.: 0049 7441 866730
Mail: info@viola-fasten.de
Web: www.viola-fasten.de

Sandra Stieme

Fasten bedeutet für mich ein kompletter Neubeginn, ein bewusster Neustart auf allen Ebenen.

Ist es auch für Dich an der Zeit, längst überholte Gedanken, Lebens- und Essensmuster zu entlassen? Dann bist du hier genau richtig und ich freue mich, Dich im nächsten Kurs zu begrüßen.

Meine tiefe Verbundenheit zur Natur und mein Interesse, den Menschen in seinem individuellen Sein zu sehen und zu stärken, ist mir eine Herzensangelegenheit.

Seit über 25 Jahren studiere und lebe ich verschiedene ganzheitliche Gesundheits- und Lebenskonzepte wie Ayurveda, Homöopathie, Yoga, Naturheilkun-



de, Hawaiianische Massage, etc. Auch die heilsame Wirkung des Fastens bereichert mein eigenes Leben seit vielen Jahren. Loslassen und reinigen auf allen Ebenen – sich in der Ganzheit von Körper, Geist und Seele spüren.

MOTTO

Eine besondere Auszeit nur für Dich

REINIGEN – ENTSÄUERN – LOSLASSEN

AUSBILDUNG

Heilpraktikerin
klassische Homöopathin
Yogalehrerin
ausgebildete Krankenschwester

KONTAKT

Sandra Stieme
Adresse: Rodensteiner Straße 11, D-64407 Fränk.-Crumbach
Tel.: 0049 175 5739727
Mail: sandra.stieme@gmail.com



Beate Vollerthun



Ich mag es, bewusst gesund zu leben, weil ich dadurch mein Leben noch mehr zu schätzen weiß.

Wenn ich mir die Zeit nehme, meinem Körper und der Natur, die mich umgibt, wirkliche Aufmerksamkeit zu schenken, bieten sie mir täglich eine Fülle von Freude und Genuss.

Eine Auszeit mit Yoga und Fasten ist dabei nicht nur ein Ausstieg aus dem Alltag, sondern lässt mich jedes Mal mit mehr Bewusstheit und Optimismus wieder einsteigen.

Sie bedeutet für mich die Chance zu Veränderung, die Erfahrung unbeschwerter Fröhlichkeit und ein Erleben tiefer Gelassenheit.

Hatha-Yoga als Komplementär-Disziplin fördert die Ausleitung all dessen, was sich beim Fasten sowohl körperlich als auch geistig löst und verhilft mir zu ganzheitlichem Wohlbefinden. Die Kombination Entspannung mit Fasten oder Intervall-Fasten hilft mein Körperempfinden und meine Möglichkeiten anders und neu zu erfahren.

Komm mit zum vegetarischen Intervall-Fasten mit Wandern und Yoga in Andalusien.

Jeden Februar und November biete ich in der Nähe von Málaga 1 bis 2 Wochen an. Wir verkürzen uns den Winter und tanken Sonnenstrahlen, atmen salzige Meeresluft und praktizieren Yoga mit Weitblick.

Für das tiefgreifende Buchinger-Fasten biete ich immer im Frühjahr an der Ostsee Wochen-Kurse an. In Zingst/Darss und Göhren/Rügen treffen sich Gleichgesinnte mit viel Frohsinn und Humor für Yoga und Wandern und gesunde Getränke.

MOTTO

Mein Motto „Fröhlich sein bei Gänsewein“ drückt aus, wieviel Lebensfreude wir finden im Einfachen, in der Dankbarkeit für das, was wir haben und alles, was wir nicht brauchen. Hinzu kommen die Geselligkeit und Verbundenheit mit Gleichgesinnten.

AUSBILDUNG

Gärtnerin, Kommunikationswirtin, Yogalehrerin, Fastentrainerin, Heilpraktikerin

KONTAKT

Beate Vollerthun
D-14469 Potsdam
Tel.: 0049 173 999 76 12
Mail: beate@gaensewein.com
Web: www.gaensewein.com



Zita Witte

Heilfasten im Schwarzwald Entspannen – Entgiften – Immunsystem stärken

Natürliche Balance

Geboren bin ich in Rumänien mit ungarischen Wurzeln. Ich verkörpere die Verbindung von Tradition und moderner Naturheilkunde. Aufgewachsen bin ich in Rumänien und Österreich, meine Leidenschaft für Gesundheit und Natur prägte meine Laufbahn von Beginn an. Meine umfassende Ausbildung absolvierte ich in renommierten Gesundheitszentren in Kalifornien, Tennessee und Colorado und vertiefte mein Wissen durch ein naturheilkundliches Studium in Frankfurt am Main. Neben meiner Tätigkeit als Gesundheitsberaterin bilde ich mich kontinuierlich weiter und studiere weiterhin Naturheilkunde.



Ich sammelte internationale Erfahrung als Gesundheitsberaterin in Deutschland, Rumänien und anderen Ländern und gründete in Bayern ein Zentrum für Lebensstilmedizin. Ich habe als Dozentin für Gesundheitsprojekte in Ostafrika, Indien und Österreich gewirkt und war zudem verantwortlich für Fasten-Wandern-Kuren in einem Gesundheitszentrum in Norddeutschland. Mit meiner Hingabe zur Naturheilkunde inspiriere ich meine Klientinnen und Klienten zu einer gesunden Lebensweise und genieße selbst die Kraft der Natur, besonders beim Wandern in den Bergen.

Das dvg-Fasten – Tradition trifft Wissenschaft

Das DVG Fastenkonzept unter der Leitung von Zita Witte baut auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Traditionen auf, die in Deutschland etabliert sind. Am Anreisetag genießen die Teilnehmenden ein gemeinsames, leichtes Abendessen, gefolgt

von einem Reis-Gemüsetag, der den Körper sanft auf das Fasten vorbereitet. Die darauffolgenden sechs Fastentage bieten eine Auswahl an hochwertigen Kräutertees, belebendem Kräuterwasser sowie drei speziell zusammengestellten Fastenmahlzeiten. Diese bestehen aus einer haus eigenen Fastenbrühe und frischen Gemüsesäften, die den Körper auf eine angenehme Weise entlasten. Am vorletzten Tag wird das Fastenbrechen gemeinsam zelebriert, und am Abreisetag leiten wir gemeinsam den behutsamen Fastenaufbau ein.

Diese bewährte Fastenmethode vereint Achtsamkeit, Gemeinschaft und die Freude an der natürlichen Regeneration – ideal für alle, die sich eine nachhaltige, gesunde Auszeit wünschen.

WAS DICH SONST NOCH ERWARTET:

- Professionelles Team mit Heilpraktiker, Gesundheits- und Ernährungsberaterin
- Hochwertige Fastenverpflegung
- Tägliches Stoffwechseltracking: Blutzucker, Blutdruck, Ketonwerte
- Morgengymnastik und Waldspaziergänge
- Sauna und Massage
- Gesundheitsvorträge
- Einzelberatung durch Heilpraktiker
- Geistliche Inspiration
- 3-Sterne-Unterkunft im Einzel- oder Doppelzimmer mit eigenem Bad und Wellnessbereich

VERANSTALTUNGSORT

Freudenstadt im Schwarzwald

AUSBILDUNG

Fastenberaterin an der Akademie für Integratives Fasten (AIF), großes Engagement in der naturheilkundlichen Begleitung von Patienten

KONTAKT

Zita Witte
Adresse: Firnhaberstr. 7,
D-70174 Stuttgart
Tel.: 0049 711 162 90 39
Mail: info@dvg-fasten.de
Web: www.dvg-fasten.de



Alphotel Stocker

Klangvolle Urlaubstage genießen in Ihrem Wohlfühlhotel ... Fasten – Wandern – Entspannen – Alphotel Stocker Ihr Rückzugsort umgeben von einer herrlichen Naturkulisse

Die schönsten Tage des Jahres können jetzt beginnen, im Alphotel Stocker, wo Natürlichkeit und Herzlichkeit die Hauptrolle spielen. Genießen Sie besonders die familiäre Atmosphäre, es ist uns ein besonderes Anliegen mit unserem Team für Ihr Wohlbefinden, Ihre Vitalität und Freude zu sorgen.

Sich wohl fühlen heißt, angenehme Räumlichkeiten zu betreten und sich von der sonnigen Atmosphäre vollkommen einhüllen zu lassen.

Endlich da! Draussen faszinierende Aussichten und viele aktive Ideen.

Drinne wohlig wohnliche Behaglichkeit, herzliche Gastfreundschaft, und Zeit zum Genießen in aller Ruhe der Welt!



IM ÜBERBLICK

Liegt im Tauferer Ahrntal inmitten des Naturparkgebietes Rieserferner Ahrn auf 865 m Höhe.

Sie werden von 3 geprüften Fastenleiter der DfA (Deutsche Fastenakademie) während der gesamten Fastenzeit begleitet.

AUSSTATTUNG

40 gemütliche teils neu renovierte Zimmer. Naturholz, mit Dusche/Wc, Bidet, Föhn, Telefon, Sat-TV ca 18–28m²

kleine Sauna & Wellnesswelt (4 verschiedene Saunas – Hallenbad mit Gegenströmung und Whirlpool) Ganzheitliche Beauty und Wellnessanwendungen – klassische sowie Ayurvedaanwendungen

PREISE

Fastenpauschale p. P. ab: € 1.625,-

KONTAKT

Alphotel Stocker

Adresse: Wiesenhofstraße 41, I-39032 Sand in Taufers

Tel.: 0039 0474 678 113

Mail: info@hotelstocker.com

Web: www.hotelstocker.com





Parkhotel Marlena – Adults Only

Zertifiziertes basenfasten Hotel mit Wellnessoase in Südtirol

Eingebettet in die sonnige Hügellandschaft oberhalb der Kurstadt Meran liegt das ****S Parkhotel Marlena – seit 10 Jahren **zertifiziertes basenfasten Hotel nach der Wacker-Methode®**. Kunstvolle Architektur, stilvolles Ambiente und herzliche Gastfreundschaft schaffen hier den idealen Rahmen für eine wohltuende Auszeit für Körper und Geist.

Im Rahmen der **basenfasten Kur** genießen Sie kreative, liebevoll zubereitete basenreiche Gerichte,



begleitet von entspannenden Anwendungen, Yoga-Einheiten und täglichen Bewegungsangeboten. In der Wellnessoase mit Hallen- und Freibad, Saunen, Infrarotkabinen und Beautyabteilung erwartet Sie pure Erholung.

Das Marlena liegt umgeben von einer mediterranen Gartenanlage mit über 300 Pflanzenarten – ein inspirierender Ort, um neue Energie zu tanken, die Natur zu erleben und Ihre Kur mit sanfter Bewegung, Wanderungen oder Golf- und Tennisangeboten zu bereichern.

basenfasten – die wacker-methode® im Marlena

- 1 Basenfasten-Set als Willkommensgruß
- 3 × täglich basenfasten Verpflegung
- 1 x drainierende Massage, Algenpackung, Heu-peeling, Basenbad
- tägliches Heukissen
- täglich Aquafit mit Eva (Mo–Sa)
- Yoga auf der Panoramaterrasse (3× pro Woche)
- 1 Eintritt in die Therme Meran (2 h)
- Kostenlose MeranCard für alle öffentlichen Verkehrsmittel

PREISE

7 Tage ab € 1.294 p. P. im DZ

14 Tage ab € 2.308 p. P. im DZ

BEST PRICE –

Alternative zum Komplettpaket:

Wer seinen Aufenthalt lieber flexibel gestalten möchte, kann auch **nur die basenfasten Verpflegung** buchen (Ohne Anwendungen) – ein 7-tägiger Aufenthalt kostet dann ab € 1.014 p. P. im DZ

KONTAKT

Parkhotel Marlena – Adults Only
Adresse: Nörderstraße 6,
I-39020 Marling bei Meran – Südtirol
Tel.: 0039 0473 222266
Mail: info@marlena.it
Web: www.marlena.it



Oberpiskoihof

Urlaub am Bauernhof

Der stattliche Erbhof auf 1280 m Meereshöhe in den Südtiroler Dolomiten liegt ruhig am Waldrand, direkt neben dem idyllischen St.-Jakob-Kirchlein. Die eigene Alm, eine Zirm-Sauna mit Wintergarten und eine umfangreiche Bibliothek gepaart mit einem herrlichen Rundum-Blick auf die Geislergruppe sowie über das Villnöß- und Eisacktal machen das Fastenerlebnis am Oberpiskoihof einmalig und unvergesslich.

Wir bewirtschaften unseren Hof naturnah und nachhaltig mit hofeigenem Brennholz und Sonnenenergie. Alle Schlafzimmer sind aus Zirnholz, das von unserer hochgelegenen Alm stammt.

Unsere Gesundheit und die unserer Gäste ist das höchste Gut: "Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!"

IM ÜBERBLICK

Seit bereits über 60 Jahren erholen sich Urlauber im Oberpiskoihof vom strapaziösen Alltag und kehren mit neuer Energie und zahlreichen unvergesslichen Erinnerung wieder nach Hause zurück. Der Haupterwerb des Hofes sind Viehzucht und Milchwirtschaft. In unseren Stallungen halten wir Kühe, Kälbchen, Hasen und Hühner.



Ein Hofhund darf am Bauernhof natürlich auch nicht fehlen. Ihre Haustiere sind uns ebenfalls willkommen.

AUSSTATTUNG

Der Oberpiskoihof verfügt über 5 komfortabel ausgestattete Ferienwohnungen mit 1-2 Schlafzimmer mit Dusche, Balkon oder Terrasse, einer großen Sonnenterrasse, Tischtennis, Tischfußball, WLAN, großem Bauerngarten, eigener Almhütte, Waldspielplatz, Photovoltaikanlage, Yogaraum, gemütlichem Gruppenraum, hofeigener Produkte und gratis Mountainbike-, Kletterset- und Rodelverleih.

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 899,-

KONTAKT

Oberpiskoihof
Adresse: St. Jakob 7, I-39040 Villnöß
Tel.: 0039 0472 840 188
Mail: info@oberpiskoihof.it
Web: www.oberpiskoihof.it



Gesundheitshotel Klosterberg****S



DER ANDERE URLAUB

Fasten und Wandern im Waldviertel

Im Herzen des Waldviertels befindet sich das 4-Sterne-Superior-Gesundheitshotel an einem sonnig und ruhig gelegenen Südhang am Ortsrand. Idyllische, sanft hügelige Landschaft, unberührte Natur und ruhevolle Kraftplätze finden sich in der Umgebung. Mit viel Freude, Engagement und jahrzehntelanger Erfahrung wird **den Großteil des Jahres Tee-Saft-Fasten und Sanftes Fasten** inklusive einem umfangreichen Bewegungs-, Entspannungs- und Informationsprogramm mit individueller Teilnahme angeboten.

Familiäre Atmosphäre, zufriedene Stammgäste und exklusiv „**Nur Fastengäste**“ stellen das optimale Setting für einen außergewöhnlichen Urlaub dar. Frische, regionale Lebensmittel und **allerbeste Bio-Qualität** runden den Aufenthalt ab.

Fasten zur Gesundheitsvorsorge kann helfen, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen, Energie zu tanken und neue Kraft zu schöpfen. Mit neu erworbener Motivation und Kraft können schlechte Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten abgelegt werden.

Zivilisationskrankheiten kann so vorgebeugt werden.

Fasten zum Wohlfühlen. Vielseitige Massage- und Kosmetikangebote, zahlreiche Ruhebereiche, ein großzügiger Spa mit Panorama-Saunas, Infrarotkabine, Dampfbad und Salz-Spa sowie ein großzügiges Hallenbad laden zum Entspannen ein.

Einfach gesagt, der Klosterberg ist der ideale Platz zum Abschalten, Kraft Tanken und Genießen.



PREISE

10-Tagesfastenpaket zu fixen Terminen: ab € 1.113,- pro Person

KONTAKT

Gesundheitshotel Klosterberg****S
 Adresse: Am Berg 170
 A-3921 Langschlag
 Tel.: 0043 2814 82 76
 Mail: info@klosterberg.at
 Web: www.klosterberg.at





Curhaus Bad Mühlacken

curhaus
BAD KREUTZEN · BAD MÜHLLACKEN

Fasten, Entgiften & Entschlacken im Sinne der Traditionellen Europäischen Medizin

Nahrung für meine Seele – ein Aufenthalt im exklusiven, kleinen und feinen Spirituellen Gesundheitszentrum 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. Die Heilsame klösterliche Atmosphäre, geprägt durch das Wirken der Marienschwestern an diesem besonderen Ort, 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.

EXTRA FÜR SIE:

- „Leichter Leben-Coach APP“:
Ihre Online-Betreuung zu Hause
- 1 Buch: *Fasten & Los geht's* oder FASTEN:RESET

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

14 Ein- und Doppelzimmer, sowie Studiozimmer in ruhiger Atmosphäre. Gemütlicher Therapiebereich, Hallenbad und Sauna, Kräutergarten der Traditionellen Europäischen Medizin, Teebar, Klosterladen, Ruheoase u.v.m.

PREISE

Lt. Angebotsfolder 2026
Inkl. Arztgespräch, Begleitung und typgerechte Anwendungen aus der Traditionellen Europäischen Medizin

KONTAKT

Curhaus Bad Mühlacken GmbH
Bad Mühlacken 55,
A-4101 Feldkirchen/Donau,
Tel.: 0043 7233 72 15
Mail: badmuehlacken@marienschwestern.at
Web: www.curhaus.at

**COMING
SOON**

mit Herbst 2026
eröffnet unser neues
Gesundheitshotel in
Bad Mühlacken

Marienkron Retreat & Health Resort

Gesundheit, die bleibt. Erholung, die wirkt.

Mitten in der Natur des Neusiedler Seewinkels hebt das Retreat & Health Resort Marienkron Ihre innere Balance, Ihr körperliches Wohlbefinden aufs nächste Level. Mit durchdachten Programmen für Regeneration, **Fasten-, Detox- & Longevitykonzepten**, begleitet von einem erfahrenem Expertenteam aus Ärzt*innen, Diätologie & Therapie – professionell, individuell und warmherzig.

Massagen, Wickel, Kneippgüsse & Bäder, Meditationen, Regenerations-, Therapie- & Beauty-Treatments wirken in fein abgestimmter Form als integrative Therapien für eine tiefgehende Regeneration.

Das Resort zeigt sich mit weitläufiger Architektur – offen, einladend, mit eleganter Wohlfühlatmosphäre. Die Zimmer laden mit Lärchenholzboden und Naturmaterialien zum wohligen Rückzug, sind klimatisiert, mit Balkon und Window-Seat samt Blick in den Naturpark.

Genuss für alle Sinne. Dazu serviert die Küche feinste **Fasten-, Detox- oder vegetarische Kulinarik**, ergänzt mit besonderen Highlights wie Fisch &



regionalen Zutaten. Der weitläufige Spa bietet Indoor-Pool, Sauna/Dampfbad und eine Liegeterrasse mit Blick in den Naturpark. Hier vertieft die Ruhe die Wirkung vom Fasten und den wohltuenden Treatments für Reset, Retreat – Auszeit mit Wirkung.

Tipp: Direktverbindung mit dem Zug – kostenloser Abholservice vom Bahnhof Mönchhof

AUSSTATTUNG

- Retreat & Health Resort Marienkron im Neusiedler Seewinkel & großem Naturpark; 67 Zimmer auf drei Stockwerken verteilt – mit Aufzug erreichbar;
- Einzelzimmer, Doppelzimmer, Suiten
- Restaurant & Teehaus
- ganztags frei zugängliche Teebar
- Ordinations- und Therapiebereich
- Kneipp-Abteilung & Kneipp Tretbecken
- Spa-Bereich mit Indoorpool, Sauna/Dampfbad
- Fitness- und Trainingsräume
- Leihfahrräder & Nordic Walking Stöcke
- 21 ha Naturpark
- abendliches Rahmenprogramm mit Impulsvorträgen, Konzerten, Lesungen

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 2.249,- inkl. VP, Therapie & Arzt, im Einzelzimmer

KONTAKT

MARIENKRON Retreat & Health Resort
Adresse: Birkenallee 2, A-7123 Mönchhof
Tel.: 0043 2173 80205-0
Mail: info@marienkron.at
Web: www.marienkron.at



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, Autophagie-Fasten und TCM-Fasten.

AUSSTATTUNG

50 Zimmer mit DU/WC, Sauna, Gymnastikraum mit Cardiogeräten, Meditations-, Gruppen- und Aufenthaltsräume, Klostergarten, Weg der Stille, Hydro-Colon-Therapie, Themenwelt Victor E. Frankl ...

PREISE

7 Tage Fasten im DZ ab: € 919,- pro Person
10 Tage Fasten im DZ ab: € 1.199,- 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



Hotel Curhaus Bad Kreuzen

Regenerieren – Entspannen – Entlasten

Das Gesundheitshotel am Sonnenhang in Bad Kreuzen ist ein idyllisches Platzerl im Strudengau, umgeben von reizvoller Natur. Der ideale Ort, um den Alltag hinter sich zu lassen, unnötigen Ballast und Kilos los zu werden, die Verdauung zu entlasten und um einmal offline zu gehen, damit auch der Geist zur Ruhe kommen kann.

NaturliebhaberInnen finden im 1. Wanderdorf Oberösterreichs im sanft hügeligen Mühlviertel zum Beispiel in der wildromantischen Wolfsschlucht, wo einst Anton Bruckner schon heilsame Erholung fand, Kraftplätze zum Aufatmen.

Mit Traditioneller Medizin zu einem leichteren Leben

Die Philosophie des Hotels mit mehr als 175-jähriger Kneipptradition und dem Schwerpunkt auf Traditioneller Europäischer Medizin (TEM) mit den Gesundheitssäulen von Bewegung, typgerechter Ernährung, Hydrotherapie, Pflanzenheilkunde und ausgewogener Lebensführung, unterstützt die Wege des Fastens und zu bewusster Ernährung optimal. Diplomierte FastenleiterInnen führen und begleiten die Gäste zum Beispiel bei Fastenwochen nach der Traditionellen Europäischen Medizin, beim Fasten für mehr Leichtigkeit, Basenfasten oder Detox auf Europäisch.

Besonderheit: Jeder Fastengast wird online durch den „Leichter Leben Coach“, ein Jahr lang nach dem Aufenthalt mit Rezepttipps, Vorschlägen zu Wasseranwendungen, Heilpflanzen und Empfehlungen zur Work-Life-Balance per E-Mail kostenfrei versorgt.

Die familiäre Atmosphäre, interessante Vorträge etwa zum Räuchern mit heimischen Pflanzen und das freiwillige Hineinschnuppern in Wyda, die Bewegungsmeditation der Druiden für ein langes Leben, macht den Aufenthalt zum einzigartigen Erlebnis.



AUSSTATTUNG UND AMBIENTE

Reichhaltiges Frühstücksbuffet / mittags und abends archetypisches Wahlmenü nach der TEM mit Salatbuffet. Auch Allergiker und Urlauber, welche an unterschiedlichen Unverträglichkeiten leiden, erleben kulinarischen Genuss mit Lebensmitteln aus der BioRegion Mühlviertel. Ganztags Kräutertee-Bar, Naturbadeteich, großes Hallenbad, Bio-Sauna, Finnische Sauna und Infrarot-Kabine.

Vor der Tür warten der größte Kneipp-Garten Österreichs mit Heilkräutern, Kneipp-Anlage, Barfußparcours und Gradierwerk mit frischem Tannenreisig, 125 km herrliche Wander-, Nordic Walking, und Laufwege hoch über der Donau im Strudengau – Schneeschuhe während des Aufenthalts gratis.

Kuscheliger Bademantel, Badetücher und Badetasche für die Zeit Ihres Aufenthalts gratis. Attraktives 5-Säulen-Gästeprogramm. Möglichkeit, am gemeinsamen Gebet der Marienschwestern teilzunehmen.

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 155,00/Nacht exkl. Ortstaxe im Komfortzimmer

KONTAKT

Hotel Curhaus Bad Kreuzen
Adresse: Bad Kreuzen 106, A-4362 Bad Kreuzen
Tel.: 0043 7266 6281
Mail: badkreuzen@marienschwestern.at
Web: www.curhaus.at

Hotel Pass Lueg

Eingebettet in die traumhafte Bergwelt der Alpen, zwischen Hagen- und Tennengebirge, am geschichtsträchtigen Pass Lueg, befindet sich unser traditionsreiches Hotel. Finden Sie Ruhe & Natur und erleben Sie die herzliche Gastfreundschaft unseres Familienbetriebes. Direkt am Eingang zur Schlucht Salzachklamm und 3 km vom Gollinger Ortszentrum entfernt, ist unser Haus idealer Ausgangspunkt für Tagesausflüge im Tennengau, Werfen oder in die wunderschöne Mozartstadt Salzburg.

IM ÜBERBLICK

Wir sind ein familiär geführtes 3-Sterne Hotel.

AUSSTATTUNG

Dampfbad, Infrarotkabine, Sauna, Spa, WLAN, Parkplatz

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 650,-

KONTAKT

Hotel Pass Lueg

Adresse: Pass Lueg Straße 82

A-5440 Golling an der Salzach

Tel.: 0043 6244 4280

Mail: office@passlueg.at, Web: www.passlueg.at



Fasten- und Gesundheitshaus Dunst

Der Luxus des Nichts – das Fastenerlebnis in der Steiermark

Heilfasten ist Urlaub vom Essen, ist Regeneration und Entgiftung, ist loslassen, ist sich neu orientieren und viel mehr als nur der Verlust einiger überflüssiger Kilos. Es ist eine wertvolle Erfahrung, die man nur durch sich selbst machen kann. Fasten ist nicht hungern, vielmehr ist es ein umfassender Reinigungs- und Regenerationsprozess für Körper und Geist.

Unsere ärztliche Leiterin, Frau Dr. med. Katharina Dunst mit Schwerpunkt auf Naturheilkunde Roswitha und Robert Dunst, sowie das gesamte Fastenhaus Team, freuen sich auf eine persönliche Begegnung mit Ihnen.



IM ÜBERBLICK

Das kleinste Fastenhaus Österreichs liegt ruhig eingebettet im steirischen Joglland und ist ein ganz besonderer Platz für Ruhesuchende, Wellnessliebhaber und Naturverbundene, die sich eine liebevolle und sehr persönliche Begleitung wünschen.

AUSSTATTUNG

6 Zimmer, 7 Appartements, Großteils mit Balkon

Hallenbad, Infrarotkabine und Sauna

Räume für Massagen, Bäder, Kosmetik, Cranio Sakral, Hypnosetherapie, u. v. m. (fakultativ)

PREISE

- Buchinger Fasten 7 Nächte ab € 920,- im EZ
 - Buchinger Fasten 11 Nächte ab € 1.190,- im EZ
 - Basenfasten 7 Nächte ab € 1.045,- im EZ
 - Basenfasten 11 Nächte ab € 1.380,- im EZ
- inklusive umfangreichem Kurprogramm wie Massage, Basen Bad, Wassergymnastik, Yoga, Klangmeditation, Vorträgen, geführten Wanderungen und Exkursionen.

KONTAKT

Fasten- und Gesundheitshaus DUNST im Joglland

Adresse: Bergviertel 64, A-8190 Miesenbach

Tel.: 0043 3174 8368

Mail: post@fastenhaus.at

Web: www.fastenhaus.at





Wilfonger Ring Bio Hotel

Ihre Gesundheit im Fokus

Genießen Sie Ihren Fasten- und Gesundheitsurlaub im Ring Bio Hotel Hartberg – ein Ort zum Wohlfühlen.

Seit drei Generationen ist das Ring Bio Hotel in Hartberg ein Ort der Erholung und des Wohlbefindens. Verkehrsgünstig gelegen und inmitten der Natur, bieten wir Ihnen den idealen Rahmen, um Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: Ihre Gesundheit.

Vielfältige Fastenangebote für jeden Bedarf

Wählen Sie aus unseren verschiedenen Programmen, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind.

- Geführte Fastenwochen: Erfahrene Fastentrainerinnen begleiten Sie während des gesamten Fastenprozesses und bieten Unterstützung in einer strukturierten Umgebung.
- Kompakte Fastenimpulstage: Ideal für kurze Auszeiten, um die Grundlagen des Fastens in eigenem Tempo zu erlernen und bestehende Fasten-Routinen aufzufrischen.
- Detox-Programm mit Intervallfastenmethode: Konzentriert sich auf die Entgiftung des Körpers und bietet eine effektive Methode zur Entschlackung.

Entspannung und Regeneration

Neben einer speziellen Fastenverpflegung bieten wir gezielte und fastenunterstützende Therapien, Massagen und kosmetische Behandlungen an. Nach einem aktiven Tag in der Natur können Sie in unse-

rem großzügigen Regenerationsbereich mit Bade- und Saunalandschaft entspannen.

Inklusivleistungen:

- Wilfingers Vollwert-Vitalküche
- Gesunde Kräutertees an der Teebar
- Aktivprogramm mit Morgengymnastik, Nordic Walking, Aqua Fitness u.v.m.
- Wöchentliche Vorträge zum Thema Gesundheit
- Kostenlose Nutzung der hoteleigenen Bade- & Saunalandschaft von der An- bis zur Abreise
- Benützung des Fitnessstudios
- Badetasche mit Badetüchern, -mantel und -slip-pern
- kostenloser Early Check-in bzw. Late Check-out bei Verfügbarkeit

AUSSTATTUNG

Beheizter Salzwasserpool im Freien, Whirlpool, Hallenbad, Panoramapool (saisonal), Sonnenterrasse mit XL Sunbeds, Kneipp-Tretbecken, Infrarotkabine, Bio-Sauna, Finnische Sauna, Kräuter-Dampfsauna, Fitnessstudio, Tennisplätze (kostenfrei), Lobby mit Wiener Café, Teebars, uvm.

PREISE

Fastenimpulstage p.P. ab € 430,- (3 Nächte)
 Basenfasten p.P. ab € 945,- (5 Nächte)
 Breuss-Fasten p.P. ab € 1.268,- (7 Nächte)
 Buchingerfasten p.P. ab € 1.233,- (7 Nächte)
 Detox-Tage p.P. ab € 606,- (3 oder 4 Nächte möglich)
 Detox-Woche p.P. ab € 1.256,- (7 Nächte)

KONTAKT

Wilfonger Ring Bio Hotel
 Adresse: Schildbach 51
 A-8230 Hartberg
 Tel.: 0043 3332 6080
 Mail: hartberg@wilfonger-hotels.at
 Web: www.wilfonger-hotels.at/ring-bio-hotel



Hotel Fräulein Leni

*Heilfasten auf höchstem Niveau –
Ihr Rückzugsort in der Südsteiermark*

Tauchen Sie ein in die sanften Hügel und Weinberge der Südsteiermark und schenken Sie Körper und Seele eine Auszeit. Im 4*-Hotel Fräulein Leni erleben Sie Heilfasten in einer geschützten, exklusiven Atmosphäre: Während der Fastenwochen ist das Haus ausschließlich für maximal 15 Gäste reserviert, wodurch Ruhe, Loslassen und Regeneration in einer kleinen, persönlichen Gruppe möglich werden. Heilfastenmeisterin Alexandra Schleifer begleitet Sie täglich persönlich, motiviert und unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu mehr Energie und innerer Balance.

Ihr Fastenaufenthalt (7–10 Tage)

- Persönliches Aufnahmegespräch & Figur-Analyse
- Professionelle Fastenbegleitung mit täglicher Betreuung
- Drei Fastenspeisen täglich, Basenpulver und Balaststoffe
- Tägliche Anwendungen: Kneippgüsse, Leberwickel, Entspannung, Meditation
- Bewegung in der Gruppe: sanfte Gymnastik, geführte Wanderungen und Ausflüge
- Wissensvermittlung durch Vorträge zu Gesundheit, Ernährung, Mikronährstoffen, Immunsystem und Mikrobiom



- 3-wöchige Nachbetreuung inklusive Fastenbrechen und Aufbautagen

Optionale Anwendungen

Massagen (Teil- oder Ganzkörper, Hot Stone), Craniosacral Therapie, Heilströmen.

Wellness & Entspannung

Erholen Sie sich im 15 m langen beheizten Außen-Pool mit Panoramablick auf die Weinberge, entspannen Sie in Saunen und Ruhebereichen und genießen Sie Momente der Stille und Regeneration – ein Ort, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Ihr Hotel Fräulein Leni

Dieses Adults Preferred 13+ Hotel vereint natürlichen Charme mit modernem Komfort. Lehmputz an den Wänden, hochwertige Holzmöbel und handgewebte Stoffe schaffen eine warme, individuelle Atmosphäre in 23 liebevoll gestalteten Zimmern und Suiten. Zur Ausstattung zählen Boxspringbetten, Balkon oder Terrasse, Nespresso-Maschine, Flat-screen, HIFI-Wireless System, Naturkosmetik, Bademäntel, Slipper und Badetücher im Wellnessbereich.

Erleben Sie intensive persönliche Betreuung, Bewegung, Entspannung und fundiertes Wissen über Gesundheit. Optional buchbare Massagen und Kosmetik runden Ihre Fastenwoche ab und machen sie zu einer tief regenerierenden Erfahrung.

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 1.370,-

KONTAKT

Hotel Fräulein Leni
Adresse: Kranach 3, A-8462 Gamitz
Tel.: 0043 3453 20800
Mail: hallo@frl-leni.com
Web: www.fraeulein-leni.com



G'sund & Natur Hotel DIE WASNERIN Bad Aussee ⁱ

Eingebettet in die Bergwelt des steirischen Salzkammerguts ist DIE WASNERIN ein Kraftplatz für Regeneration, Gesundheit und Wohlbefinden. Mit 87 stilvollen Zimmern und Suiten bietet sie eine wohltuend überschaubare Größe – ideal für Ruhe, Rückzug und Erholung.

Beim Basenfasten erleben Sie ein ganzheitliches Konzept aus basischer Ernährung, sanfter Bewegung und wohltuender Entspannung. Yoga, Spaziergänge und leichte Wanderungen in der klaren Bergluft fördern die innere Balance.

Im großzügigen Wellnessbereich auf drei Etagen laden Saunen, Pools, Infrarotkabinen und Ruhezonen zum Loslassen ein. Ergänzend sorgen individuelle Anwendungen – von Massagen über Detox-Be-

handlungen bis hin zu Entschlackungsbädern – für nachhaltiges Wohlfühl.

Die ärztlich geprüften Fastenexpertinnen begleiten Sie individuell und geben wertvolle Impulse zu Ernährung, Achtsamkeit und Lebensführung.

Basenfasten in der WASNERIN ist ein harmonischer Weg zu mehr Klarheit und Leichtigkeit an einem Ort, der inspiriert, berührt und bleibt.

PREISE

Pauschale p. P. ab: € 1.250,00 (Basen. An Paket 5 Nächte)

KONTAKT

DIE WASNERIN

Adresse: Sommersbergseestraße 19, A-8990 Bad Aussee

Tel.: 0043 3622 52108

Mail: reservierung@diewasnerin.at

Web: www.diewasnerin.at





Margit Breitenauer

Fasten bedeutet für mich mich vom Außen ins Innen zu wenden. Ganz bei mir anzukommen, zu spüren, was mir und meiner Seele wirklich guttut – frei von

den Ablenkungen des Alltags, fern von äußeren Zwängen und Erwartungen. Einmal ganz ehrlich fragen zu dürfen: Was möchte ich? Was tut mir gut? Und einfach ich selbst sein.



Vor fast 20 Jahren habe ich das Fasten für mich entdeckt – in einem kleinen, liebevoll geführten Fastenhaus im Waldviertel. Dort durfte ich Schritt für Schritt wieder lernen, mich selbst wahrzunehmen. Seitdem ist das Fasten ein fester, kostbarer Bestandteil meines Lebens geworden – eine Quelle der Kraft, die ich nicht mehr missen möchte.

Es war Liebe auf den ersten Blick. Diese Liebe heute weitergeben zu dürfen, erfüllt mich mit großer Dankbarkeit. Ich freue mich sehr darauf, dich in deiner Fastenwoche liebevoll zu begleiten – und dir von Herz zu Herz zu begegnen.

MOTTO

Liebe dich selbst – und das Leben wird dir mit offenem Herzen begegnen.

BIOGRAPHIE

1972 in Linz geboren

35 Jahre in der Wirtschaft tätig, vorwiegend im Finanzbereich

Seit jeher auf der Suche nach Sinn und wahrer Erfüllung

Zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im ganzheitlichen Bereich
Auf diesem Weg Schritt für Schritt zu mir selbst gefunden
Den Mut gefasst, neue Wege zu gehen – mit und für Menschen zu arbeiten
Heute begleite ich mit großer Freude Menschen in ihren persönlichen Prozessen

AUSBILDUNG

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (Pernegg)

Diplomierte Kinesiologin

Integrative Craniosacrale Körperarbeit

Achtsamkeitstrainerin

Trainerin der systemischen Erlebnispädagogik

Diplomierte systemische Embodimenttrainerin

KONTAKT

Margit Breitenauer

Traun

Tel.: 0043 680 14 40 446

Mail: margit@herzuherz.at

Web: www.herzuherz.at



Dipl. Ing. Klaus & Dr. Uma Ewert



AKALA Life Balance Academy

Fasten mit Yoga, Kunst & Coaching
Im Waldviertel

Unsere Personal Fasten Retreats mit individuellem Programm berücksichtigen auf einfühlsame und einzigartige Weise dein Naturell und deine aktuelle Lebenssituation. Mit den genau zu dir passenden Tools für körperliche & mentale Gesundheit kannst du emotionale Balance und ein ganz neues Lebensgefühl erfahren.

Genieße deine Auszeit in den YogoLoft Appartments von AKALA mit privater Sauna, idyllischem Garten und hauseigenem Yogastudio von in Zwettl – wenige Minuten Fußweg zur Altstadt, zum Flussbad am Kamp und zum Granderwasserbad

**Auch als gesunder Bildungsurlaub
für alle Sinne möglich**



Fastenleiter*in
Kunsttherapeut*in
Yogalehrer*in RYT 200 YOGA ALLIANCE
Mentaltrainer*in/ NLP Practitioner/Master DVNLP

KONTAKT:

Klaus & Uma Ewert
Adresse: Kesselbodengasse 32, A-3910 Zwettl
Tel.: 0043 664 73237169
Mail: info@akala.at
Web: www.akala.at

Andrea Löw



Fasten bedeutet zuallererst Selbstfürsorge.

Im Fastenmodus finden wir Zugang zu unserem Innersten, wir werden hellhörig und achtsam. Selbstliebe findet Raum. Fasten schenkt Tage liebevoller Selbstzuwendung und erinnert daran, was uns auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene nährt. Was wir brauchen für ein richtig satttes Leben.

In welcher Weise liebevolle Selbstzuwendung gelebt und individuelles Intervallfasten genussvoll in den Alltag integriert werden kann, ist im Buch **sattge-
liebt** zu lesen, erschienen im Freya-Verlag. Es zeigt die spannenden Zusammenhänge zwischen Emotionalem Hunger, Essverhalten und Bedürfnissen auf und wie Selbstliebe gelingt.

Fasten und gelebte Selbstfürsorge. Als Fastenkurs, als Buch und als nährender Wegbegleiter.

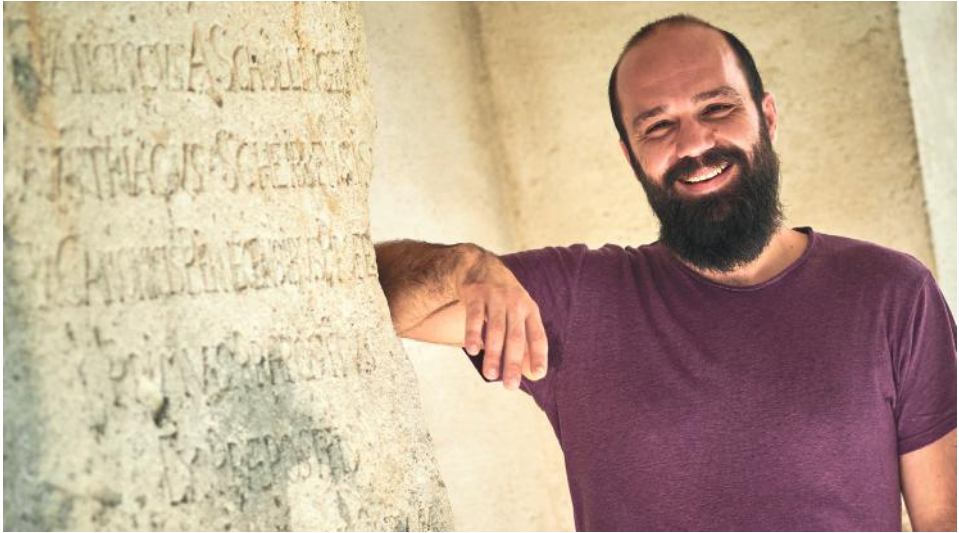
AUSBILDUNG

Autorin, Leiterin der Ausbildung zum/r Fastenleiter/in, Ärztin, geprüfte Fastenleiterin, Zert. Basenfastentrainerin, Dipl. Erwachsenenbilderin, Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für therapeutischen Tanz, Zert. Pilgerbegleiterin, smoveyCoach, Yoga Nidra Practitioner, Qigong-Übungsleiterin



KONTAKT

Andrea Löw
Adresse: A-2130 Mistelbach
Tel.: 0043 660 44 39 555
Mail: willkommen@aon.at
Web: www.tanzzeitlich.at
Web: www.klosterpernegg.at



Benjamin Ananda Grußmann

Natürliche Pausen vom Essen gehören seit jeher zum normalen Rhythmus des Menschen. Da ist es nicht verwunderlich, dass Kulturen in allen Teilen der Welt bewussten Verzicht üben.

In einem ganzheitlichen Verständnis von Fasten, reinigen wir nicht nur den Körper und helfen ihm wieder in einen gesunden Rhythmus zu finden, wir erkunden die tieferen Schichten des Seins und erleben eine Verbundenheit damit.

Da passt Fasten als Werkzeug ideal, um sich auf Essentielles zu besinnen.

Leer sein = Frei sein

Glückseligkeit in jedem Atemzug, nach dem Motto: Alles hat seinen Platz und braucht seine Zeit. Daraus resultiert eine Gelassenheit, um mit den Extremen des Lebens zu wachsen.

Beim gemeinsamen Fasten nutzen wir die Reinigung und ein Umfeld mit wenig Ablenkungen, um uns zu veredeln, als Prozess der Reifung.

Diese Reifung bringt die süßen Früchte inneren Wachstums. Auf dass das Leben süß und bekömmlich werde.

MOTTO

All-ein-Sein zum Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit

BIOGRAPHIE

Mein Name, Ananda, ist Programm

Ananda (sanskrit für Abwesenheit von Unglück bzw. freudige Glückseligkeit)

Da ich seit Kindertagen bereits in alten mystisch/philosophischen Lehren unterrichtet wurde, habe ich mein Lebensziel auf Wachstum und Erkenntnis ausgerichtet.

Zeitlose Wahrheiten und den gelebten Widerspruch zu finden sind mir ein Anliegen.

Der Rückzug vom Vergänglichen, um das Unvergängliche Begreifen zu können, ist für mich eine Kernaufgabe.

Des Weiteren bin ich stets bemüht um Bewusstwerdung und Entwicklungshilfe des Selbst im Selbst.

Dienstleistung im großen Sinne ist eine Verpflichtung, der Weiterentwicklung zu Diensten sein.

AUSBILDUNG

- Ärztlich geprüfter Fastenleiter (Pernegg)
- TEM Praktiker
- Naturheilkunde
- Mystik/Philosophie
- Jnana Yoga
- Zen Buddhismus
- Traum Yoga
- Karma Yoga
- Wyda Trainer
- Tao
- Kampfkunst
- Tuina-Anmo Praktiker
- Viele Techniken und Ausbildungen ganzheitlicher Gesundheitssysteme

KONTAKT

Benjamin Ananda Grußmann

Niederösterreich

Tel.: +43 650 4537359

Mail: fastenmitben@web.de

Georg Höchsmann

„Zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen, sich selbst begegnen“



Inmitten der stillen Wälder des Waldviertels, dort wo die Natur Kraft und Ruhe ausstrahlt, öffnet das **Kloster Pernegg** einen besonderen Raum für Rückzug und Erneuerung. Fasten bedeutet hier nicht nur Verzicht, sondern die Chance,

loszulassen, in die Stille einzutauchen und neue Lebenskraft zu entdecken. Begleitet von sanfter Bewegung, Yoga, Meditation und Naturerlebnissen entsteht ein Weg, auf dem Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht finden.

Mein Name ist **Georg Höchsmann**. Als Dipl. Sportlehrer, Yogalehrer, Fastenleiter und Meditationslehrer begleite ich seit 25 Jahren Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, innerer Ruhe und neuer Lebensenergie. Bewegung, Achtsamkeit und die Erfahrung des Fastens sind für mich wertvolle Schlüssel, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

In der besonderen Atmosphäre des **Klosters Pernegg** biete ich mehrere thematische Fastenwochen an. Eingebettet in die Ruhe und Kraft der Natur, erwarten dich wohltuende Impulse für Körper, Geist & Seele.

1. Gesunder Rücken & Faszienfitness

- Tägliche Mobilisations- & Stabilisationsübungen für einen gesunden Rücken
- Faszienübungen für mehr Beweglichkeit
- Erfrischende & harmonisierende Atemübungen
- Leichte Wanderungen durch die Wälder rund um Pernegg

2. Yoga, Meditation & Natur

- Tägliche sanfte Yogapraxis und geführte Meditationen
- Atem- und Achtsamkeitsübungen im Wald – Natur als Kraftquelle
- Yin Yoga & Yoga Nidra zum tiefen Loslassen
- Mobilisationsübungen für einen geschmeidigen Rücken

Besondere Elemente meiner Fastenwochen:

- Waldbaden mit sanfte Spaziergängen und innere Ruhe erleben
- Neuromusik-Entspannung mit binauralen Beats
- Entspannungs- und Meditationseinheiten
- Schweigetag zur inneren Einkehr
- Feuerritual als Symbol für Neubeginn
- Vorträge & praktische Tipps für einen gesunden Lebensstil

MOTTO

ICH ATME EIN UND KOMME ZUR RUHE. ICH ATME AUS UND LÄCHLE. HEIMGEKEHRT IN DAS JETZT, WIRD DIESER MOMENT EIN WUNDER.

BIOGRAPHIE

Dass ich einmal Sportlehrer werde, das wusste ich bereits mit 8 Jahren, denn Bewegung ist für mich Leben. Als Trainer am Olympiastützpunkt Obertauern und als Sporttherapeut am Neurologischen Rehaszentrum am Rosenhügel durfte ich viel Erfahrung sammeln. Seit über 25 Jahren bin ich als selbständiger Trainer, Sportlehrer, Yogalehrer und Fastenbegleiter tätig. Ich leite Yoga- & Fastenseminare, unterrichte in der Erwachsenenbildung, bin leidenschaftlicher Musiker und lebe mit meiner Familie in Retz.

AUSBILDUNG

Dipl. Sportlehrer, ärztl. geprüfter Fastenbegleiter, Yogalehrer 900h, Meditationslehrer, Sportmasseur & Sporttherapeut, Atemtrainer, Mentalcoach, Skilanglauflehrer

KONTAKT

Georg Höchsmann
Tel.: 0043 650 3584883
Mail: georg@b-g-b.at
Web: www.bewusst-gesund-bewegt.at



3 TAGE DETOX

Fasten-QUICKIE
"Do it yourself"

- ✓ 13 MODULE
- ✓ 34 LEKTIONEN
- ✓ 16 VIDEOS
- + 42 SEITIGES WORKBOOK

FASTEN-QUICKIE DIY € 99,-

SCANNE EINFACH DEN QR-CODE UND
STARTE DEIN PERSÖNLICHES FASTENERLEBNIS:

Online

Dieser Kurs ist perfekt für deinen stressigen Alltag!
Ganz nach deinem Tempo und wann immer es für dich passt, ohne Gruppendruck.

Katharina Hymer

Mehr Balance durch bewusstes Fasten

Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern Gewinn: mehr Energie, mehr Leichtigkeit und mehr Balance im Alltag. Für mich ist Fasten ein Schlüssel zu mehr Lebensqualität – es schenkt Klarheit, innere Ruhe und die Kraft, das Wesentliche wieder deutlicher wahrzunehmen.

Meine Vision ist es, Menschen die Angst vor dem Fasten zu nehmen. Viele verbinden damit strenge Regeln oder Hungergefühle – dabei kann Fasten einfach, angenehm und alltagstauglich sein. Genau das möchte ich zeigen: dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, mit kleinen Schritten und kurzen Auszeiten mehr Wohlbefinden in sein Leben zu bringen.

Dafür habe ich das 3-tägige Detoxprogramm den **Fasten-Quickie DIY (Do it yourself)** entwickelt – ein unkompliziertes, aber wirkungsvolles Kurzfastenprogramm. Es kombiniert Elemente aus Intervall- und Basenfasten und eignet sich ideal, um Fasten ganz leicht selbst auszuprobieren. Mit klaren Anleitungen, motivierenden Impulsen und der Möglichkeit, flexibel im eigenen Tempo zu starten, bietet der Fasten-Quickie DIY eine ideale Unterstützung für alle, die einen sanften Einstieg suchen oder eine kleine Auszeit in ihren Alltag integrieren möchten.

Das Programm geht über die reine Methode hinaus: Es lädt dazu ein, bewusst auf eingefahrene Gewohnheiten zu verzichten, Raum für Neues zu schaf-

fen und Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Viele meiner Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten, dass sie nicht nur leichter und energiegeladener, sondern auch achtsamer und ausgeglichener aus dieser Erfahrung hervorgehen.

„Manchmal ist es sinnvoll, für eine gewisse Zeit von eingefahrenen Gewohnheiten loszulassen.“

- KATHARINA HYMER -

Weitere Angebote wie **Klosterfasten, individuelles Fasten, Genuss-Basenfasten, Online-Fasten oder Workshops** findest du auf meiner Website: www.mehrbalance.at

AUSBILDUNG

Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin | Dipl. Basenfasten-Vitaltrainerin | Dipl. Ernährungstrainerin | zert. TEM Wyda Trainerin | © SmoveyCoach | Humanenergetikerin

ÜBER MICH

Man kennt mich auch aus dem **ORF**, wo ich meine Expertise rund ums Thema Fasten bereits einem breiten Publikum vermitteln durfte. Als **ärztlich geprüfte Fastenleiterin** und ganzheitliche Gesundheitstrainerin verbinde ich fundiertes Wissen mit praktischer Erfahrung. Mein breites Ausbildungsspektrum ermöglicht es mir, Menschen auf unterschiedlichen Ebenen zu begleiten – körperlich, mental und energetisch. So entsteht ein ganzheitlicher Zugang, der über den Fasten-Quickie hinaus inspirieren und stärken darf.

KONTAKT

Katharina Hymer
Adresse: Mühlgrundgasse 1/1/34, A-1220 Wien
Tel.: 0043 676 37 51 990
Mail: office@mehrbalance.at
Web: www.mehrbalance.at



Romana Muth & Dr. Vinayak Nair MD (Ayu)

E5 Ayurveda Research OG

Seit über 20 Jahren begleiten wir Menschen auf ihrem Weg zu mehr Leichtigkeit, Balance und ganzheitlichem Wohlbefinden – mit Ayurveda, Yoga und Fasten. Unser Ansatz verbindet traditionelles Wissen mit modernen Bedürfnissen: Körper, Geist und Energie kommen in Einklang, Klarheit entsteht, und schon kleine Veränderungen entfalten eine spürbare Wirkung im Alltag.

Wir begleiten Ayurvedakuren sowie Fastenwochen nach Buchinger, bei denen Yoga, Atemtraining und Meditation im Mittelpunkt stehen – sowohl im inspirierenden Ambiente des Kloster Pernegg als auch in unserer Ayurveda-Praxis in der Klinik Pirawarth. Unser Ziel ist es, dass jede Begleitung spürbare Energie, innere Klarheit und neue Lebensfreude schenkt.

Aus unserer langjährigen Praxis entstand die Ayurveda-Manufaktur Garden Secrets, in der wir hochwertige Kräuteröle nach ayurvedischer Tradition und mit heimischen Pflanzen herstellen. So ermöglichen wir unseren Kund:innen, sich auch im Alltag bewusst zu stärken, Selbstfürsorge zu leben und kleine Rituale mit großer Wirkung zu genießen.



AUSBILDUNG

Romana Muth

- 2003 Ausbildung Ayurveda Praktikerin Europäische Akademie für Ayurveda, DE
- Seit 2010 Gründung E5 Ayurveda Research OG
- Seit 2004 Yoga Praxis und Ausbildungen in unterschiedlichen Stilen
- 2021 Ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Fastenwelt Kloster Pernegg, NÖ



AUSBILDUNG Vinayak Nair

- 1997–2003: BAMS (Bachelors in Ayurvedic Medicine and Surgery), India
- 2001–2002: DYN (Diploma in Yoga and Naturopathy), India
- 2004–2007: MD (Ayu) (Dravyaguna), India
- Seit 2010 Gründung E5 Ayurveda Research sowie Fastenbegleitung im Kloster Pernegg
- Seit 2024 Manufaktur und Herstellung ayurvedischer Kräuteröle im Weinviertel, NÖ

KONTAKT

E5 Ayurveda Research OG
 Adresse: Pyhra 14, A-2152 Gnadendorf
 Mail: office@e5ayurveda.com
 Web: www.e5ayurveda.com



Monika Ressel

*Begrüße den Tag mit einem Lächeln
und er lächelt bestimmt zurück!*

Durch den Verzicht vom „Zuviel“ erlebst Du eine faszinierende **Leichtigkeit**. Wir gönnen uns und unserem Körper Zeit zur **Zellreinigung**, zur Regeneration, zur Neuausrichtung. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Fasten unterstützt uns, die **innere Zufriedenheit** zu finden. Der Verzicht beim Fasten ist ein absoluter Gewinn!

AUSBILDUNG/BIOGRAPHIE

- Ausbildung zur Heilmasseurin / WifiSalzburg
- Ärztlich geprüfte Fastenleiterin / Kloster Pernegg
- Diplomierte Kursleiterin für Meditation und Achtsamkeit

KONTAKT

Monika Ressel
Adresse: Uferstraße 112, A-5201 Seekirchen
Tel.: 0043 664 5114141
Mail: monika.ressel@sbg.at
Web: www.heilmasseurin-salzburg.at



Thomas Rudelt

*Fasten, Achtsamkeit und Yoga – für mehr
Präsenz, Balance und Energie im Leben*



Fasten, Achtsamkeit und Yoga helfen mir, im Alltag und im Beruf präsent, ausgeglichen und voller Energie zu sein. Diese Erfahrung möchte ich weitergeben – mit meinem Programm „Achtsam fit“, dass ich für Unternehmen und Privatpersonen anbiete.

Probieren Sie es aus – und entdecken Sie, wie kleine Veränderungen Großes bewirken können.

Meine Schwerpunkte

Fasten – Reinigung und Regeneration: Ob Buchinger-Fasten oder Intervallfasten: Ihr Körper wird entlastet, entgiftet und durch den Prozess der Zellerneuerung gestärkt. Sie erfahren, wie Sie sich auch nach dem Fasten nachhaltig und bewusst er-

nähren können, um Ihr Wohlbefinden langfristig zu fördern.

Achtsamkeit – Klarheit und innere Stärke: Durch gezielte Achtsamkeitsübungen lernen Sie, im Moment zu sein, Gedanken zur Ruhe zu bringen und mit mehr Gelassenheit durchs Leben zu gehen. Diese Praxis stärkt die Selbstannahme – und fördert eine Haltung von Mitgefühl und Wertschätzung gegenüber anderen.

Yoga – Bewegung, Atmung, Meditation: Sie lernen, Yoga als Quelle von Energie und Ausgeglichenheit in Ihr Leben zu integrieren. Atemübungen, sanfte Asanas und Meditation öffnen Herz und Geist, fördern innere Ruhe und bringen Körper und Seele in Einklang.

AUSBILDUNG:

Ärztlich zertifizierter Fasten-Coach
Dipl. Achtsamkeits- und Yogalehrer
Facilitator, Change Angel, Methode Gita Bellin

KONTAKT:

Thomas Rudelt
Tel.: 0043 664 88 50 62 50
Mail: info@achtsamfit.com
Web: www.achtsamfit.com



Aneta Pissareva

Als ärztlich zertifizierte Fastenleiterin, ausgebildet in Klinischer Ernährungsmedizin, Ernährung & Sport sowie Lebens- & Sozialberatung, begleite ich Menschen auf dem Weg zu mehr Selbstwirksamkeit, innerem Gleichgewicht und Vitalität. Über **1.600 Teilnehmer:innen** haben seit **2012** an meinen Fastenprogrammen teilgenommen, viele davon regelmäßig. In meinen Kursen entsteht ein sicherer Raum für Wandlung, in dem neue Perspektiven behutsam wachsen dürfen – getragen von Präsenz, gelebter Weisheit und einem tiefen Vertrauen in das Leben. Gesundheit ist für mich weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist Ausdruck von Selbstverbindung, Klarheit und innerer Freiheit. Fasten ist der Königsweg in die innere Freiheit: ein universeller **RESET-KNOPF** – biologisch klug, evolutionär bewährt, erprobt und wissenschaftlich fundiert.

2008 während einer persönlichen Krise führten mich die Sinn- und Neugierde zu meiner ersten Fastenwoche in einem Kloster. Dieses Schlüsselerlebnis

öffnete mir eine neue Sicht auf das Leben – und veränderte es nachhaltig. Aus diesem tiefen Erfahrungswissen heraus habe ich die **RESET-FASTEN-Methode** entwickelt – ein ganzheitliches Fastenprogramm, das körperliche Entlastung mit seelisch-geistiger Klärung verbindet und durch Bewegung, Naturerlebnisse, intuitive Prozesse und kreative Impulse ergänzt wird.

Neben meiner Tätigkeit als Seminarleiterin bin ich **seit rd. 30 Jahren** als Betriebswirtin und Unternehmerin tätig. Ich weiß, wie anspruchsvoll es sein kann, Selbstfürsorge und Achtsamkeit in ein forderndes Umfeld zu integrieren. Umso wichtiger ist es mir, Menschen alltagstaugliche Werkzeuge an die Hand zu geben. Mein Ansatz verbindet topaktuelles Wissen aus Medizin, Naturheilkunde, Ernährungswissenschaft, Psychologie und Körperarbeit – intuitiv und gleichzeitig fundiert, mit viel Raum für individuelle Prozesse.

Ich wurde 1973 in Bulgarien geboren. Meine Eltern waren Lehrpersonen im technischen Bereich

– mein Vater wirkte an der TU in Sofia als Wissenschaftler und Forscher im Labor. Mit 21 Jahren zog ich nach Wien, wo ich an der WU studierte. Anschließend machte ich mich in der Privatwirtschaft selbstständig. Von 2015 bis 2021 war ich als Ausbilderin für **FASTENWELT** tätig, seit 9/2025 leite ich das Weiterbildungsteam. Besonders wichtig ist es mir, eine Brücke zwischen wissenschaftlicher Forschung und praxistauglicher Umsetzung zu bauen.

Weitere Qualifikationen:

Heilkräuter und Körperwahrnehmung (Dr. Zizenbacher); Systemische Beraterin; Mentaltrainerin; **NEUROTUNES** – Bilaterale Gehirnstimulation; Gesundheitsyoga; Pilates; Nordic Walking; **BIODAN-ZA©**; Life Kinetik©; Integrative Body Psychotherapy; EFT – Klopftechnik; Atemarbeit- Jeru Kabbal (Quantum Light Breath); Betriebliche Gesundheitsförderung; Lebens- u. Sozialberaterin; Unternehmensberatung & -organisation

SCHWERPUNKTE

- Fasten, Basenfasten, Intervallfasten, Autophagie, Scheinfasten
- Darm & Mikrobiom, Vitalstoffe – Heilkräuter – Pilze
- Epigenetik & Verlängerung der gesunden Lebensspanne
- Gehirngesundheit & geistige Potenzialentfaltung, Kraft der Gedanken
- Mitochondrien in Bestform – für mehr Energie & Lebensfreude
- Menopause-Mentoring
- Individuelle Ernährungsberatung; Mikrobiom-Tests inkl. Interpretation
- Körperwahrnehmung & integrative Prozessbegleitung
- Yoga, Pilates, Meditation, Atmen
- **ONLINE:** Fasten, Yoga, Entspannung

KONTAKT

Mag. Aneta Pissareva
Tel.: 0043 664 135 27 47
Mail: info@fastenseminare.eu
Web: www.reset-fasten.com



Alexandra Schleifer, MBA ⁺

„Lache, und die Welt wird zurücklachen.“

Fasten ist für mich ein wichtiges Regulativ, um gesund, leistungsstark und im Gleichgewicht zu bleiben. Die innere Leichtigkeit, Ruhe und mentale Klarheit, die ich während einer Fastenkur erlebe, sind unvergleichlich. Mein Motto lautet: „Lache, und die Welt wird zurücklachen.“ Genau diese Leichtigkeit möchte ich an meine Gäste weitergeben – flexibel, individuell und kompetent.

In unserer schnelllebigen Zeit werden wir mit Informationen über Ernährung und Gesundheit regelrecht überflutet. Immer wieder tauchen neue Trends und Empfehlungen auf – von Makronährstoff-Verteilungen über Supplemente bis zu neuesten Studien. In diesem Informationsdschungel kann man schnell den Überblick verlieren. Seit über 20 Jahren bewege ich mich darin. Was als persönliches Interesse begann, wurde durch eigene Herausforderungen zu einem festen Bestandteil meines Lebens. Ich habe unzählige Fachbücher gelesen, Weiterbildungen absolviert und Erfahrungen gesammelt – in Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Entspannung. Dieses Wissen gebe ich meinen Gästen weiter, um sie auf ihrem Weg zu mehr Vitalität, Energie und innerer Balance zu unterstützen.

MEINE AUSBILDUNG UMFASST UNTER ANDEREM:

Gesundheit: Experte für Gesundheitsförderung, MikronährstoffCoach®, Dipl. Gesundheitsmanagerin, Dipl. (Vegane) Ernährungstrainerin, Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin, Studium Ernährungswissenschaften und Gesundheitsmanagement
Sport & Bewegung: Dipl. Personal Trainerin, Yogalehrerin (RYT® 200)

Management & Kommunikation: Bachelor Unternehmensführung – Entrepreneurship, International MBA in Management und Kommunikation, Unternehmensberaterin

Meine Vision ist es, Menschen durch meine eigene Lebensgeschichte und Erfahrung zu mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude zu verhelfen. Meine Mission ist es, sowohl Einzelpersonen als auch Unternehmen aktiv in eine gesunde Zukunft zu begleiten.

Aus eigener Not heraus habe ich mein Leben grundlegend verändert. Heute nutze ich diese Erfahrung, um anderen zu helfen, Körper und Geist in Balance zu bringen, alte Gewohnheiten loszulassen und mit Freude und Leichtigkeit einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Ich begleite Sie auf Ihrem individuellen Weg – mit Herz, Wissen und Erfahrung.

KONTAKT

Alexandra Schleifer

Adresse: Rannchstraße 229a, A-8046 Gratkorn

Tel.: 0650 9195500

Mail: office@koerperbotschafterin.com

Web: www.koerperbotschafterin.at



Kurhaus St. Otmar

Fastenferien – wohlfühlen und geniessen



Sie wollen Zeit für sich, den Moment leben, sich einfach wohlfühlen und dem Körper Gutes tun? Bei uns im Kurhaus St. Otmar

in Weggis sind Sie genau richtig. Hier geniessen Sie Fasten-Kuren, persönlich betreut und individuell begleitet. Tage, in denen Sie sich um Ihre Gesundheit kümmern, Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist umsorgen, mit uns an Ihrer Seite. Und das an einem traumhaft schönen Ort. Unser Haus liegt in Weggis am Vierwaldstättersee, etwas oberhalb des Dorfes mit einzigartiger Aussicht auf See und Berge – inmitten grüner Natur.

In dieser herrlichen Umgebung finden Sie die idealen Voraussetzungen für rundum gesunde Ferien. In der Basis-Woche erfahren Sie am eigenen Leib, wie sich Fasten auf Ihre gesamte Gesundheit, also den Körper und die Seele, auswirkt. Ergänzt mit

wertvollem Wissen. Die FastenPlus-Kurswochen beinhalten Zusatzpakete von Wandern bis Kinesiologie-Schnupperkurse. Wir arbeiten mit Profis und sie profitieren auf allen Ebenen. Massagen, Leberwickel, Sauna etc. unterstützen den Fastenerfolg zusätzlich. Geniessen Sie Ihre Auszeit in familiärer entspannender Umgebung und mit viel Zeit zum Sein. Fasten-Kuren in St. Otmar – Ihre persönliche Mehrzeit!

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 Rundschau über See und Berge, verfügen über Balkon oder direkten Zugang zur großen Rasenterrasse.

PREISE

7 Tage Fasten ab CHF 518,- (EUR 518,-)

KONTAKT

Kurhaus St. Otmar AG
Adresse: Rigiblickstrasse 98, CH-6353 Weggis
Tel.: 0041 41 390 3001
Mail: info@kurhaus-st-otmar.ch
Web: www.kurhaus-st-otmar.ch

Ute Hesse

Fasten ist eine Reise zu sich selbst – meine Passion und Berufung



Vor 16 Jahren habe ich meine erste Fastenerfahrung in der Buchinger Klinik am Bodensee gemacht. Die tiefgreifenden körperlichen und seelischen Veränderungen während dieser Zeit haben mein Leben nachhaltig geprägt und die regelmäßige Fastenzeit zu einem festen Bestandteil meiner Lebensweise gemacht.

Dank meines sportlichen und therapeutischen Hintergrunds fiel mir die Entscheidung leicht, eine Ausbildung zum ärztlich geprüften Fastenleiter beim UGB zu absolvieren. Seitdem begleite ich viele Menschen auf ihrem Weg zum Fasten und erweitere mein Fachwissen kontinuierlich durch Fortbildungen, Seminare und Kongresse.

Fasten ist heute wissenschaftlich anerkannt und in der modernen Medizin fest verankert. Mit VITAL-FASTEN verbinde ich dieses Wissen mit einem ganzheitlichen Fasten-, Bewegungs- und Entspannungsprogramm nach der bewährten Buchinger-Methode.



Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrer persönlichen Fastenreise zu begleiten!

AUSBILDUNG/BIOGRAPHIE

1.1.1965 geboren in Waldshut
1981–1984 Ausbildung zur Sport- und Gymnastiklehrerin in Stuttgart
1985–1991 Animatourin für Sport & Ski Club Mediterranee weltweit
1991–1995 Event Management für Club Med Business Schweiz (Kongresse, Seminare, Anlässe)
2000–2002 Akupressur und chinesische Medizin – Singapur
2007–2012 Ausbildung zur Kinesiologin & Praktikum – Hong Kong
2016–2019 Praxis für Kinesiologie – Zug / Schweiz
2017–2018 Ausbildung zur ärztlich gepr. Fastenleiterin – UGB / Giessen
2020 Gründung der Firma Vitalfasten
2020 Team Mitglied und Fastenleiterin Erlebnistagen
Mutter von 2 Söhnen

KONTAKT

Ute Hesse
Adresse: Kembergstrasse 41
CH-6333 Hünenberg See
Tel.: 0041 79 679 39 87
Mail: info@vitalfasten.ch
Web: www.vitalfasten.ch

Susanne Gottschalk

Fasten, Wandern, Yoga und Sauna in Südfrankreich

Entdecke deine Fastenwoche jenseits der Masse und komme in den Genuss des Kraftortes der Ruhe hier im



Süden, in einer wunderbaren Umgebung, mit einem umfangreichen Programm, genussvoller Fastenkost und einer ganz besonderen Auszeit in warmer, familiärer Atmosphäre.

Unser eigenes Fastenhaus „MAS DES OLIVIERS“ liegt in Pompignan, ca. 40 km nördlich von Montpellier, einer Weingegend und am Fuße der Cevennen. Wir sind umgeben von Düften aus wildem Thymian und Rosmarin, einer Vegetation aus Olivenbäumen, Zypressen und Lavendel. Absolute Ruhe und Entspannung sind gewährleistet.

Vom Mittelmeer mit seinen langen Sandstränden sind wir 50 Autominuten entfernt.

Was gehört dazu:

- Fasten nach Buchinger oder Basenfasten
- Wanderungen in der Umgebung und am Strand
- 3 x Yoga unter professioneller Leitung
- Stretching
- Sauna und Pool
- diverse Massagen optional
- Gemüse und Kräuter, teilweise aus eigenem Anbau oder von Märkten der Region
- Bio-Teesorten, teilweise aus eigenem Anbau
- Segeltour
- Ausflug und sonstiges Programm
- Vorträge Ernährung und Gesundheit
- Transfers Flughafen oder Bahnhof



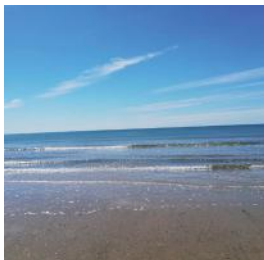
Meine Fastenseminare finden überwiegend in Südfrankreich statt. Mein Motto ist stets: „Wir lieben, was wir tun“, und diese Leidenschaft möchte ich euch mit auf den Weg geben. Freut Euch auf eine schöne und erholsame Zeit mit netten Menschen.

AUSBILDUNG

Fastenleiterin (AGL), Dipl. Wirtschaftswissenschaftlerin, Mentorin, Massagepraktikerin, Nordic Walking Instructor. Vorsitzende im BV Fasten und Ernährung, regelmässige Fortbildungen

KONTAKT

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



Spirit Hotel Thermal Spa*****superior

DAS PROGRAMM DER SPIRIT FASTENKUR

Das Programm der Spirit Fastenkur wurde nach den Richtlinien des Arztes Dr. Otto

Buchinger und des Professors Dr. Helmut Lütznert zusammengestellt. Die von uns zusammengestellte Kur ist eine der europaweit bekanntesten, modernen und intensiven Fastenkuren, die die Funktion des Körpers auf ein sogenanntes inneres Energieprogramm umstellt. Wegen der reduzierten Lebensmittelaufnahme kommt das Verdauungssystem in einen ruhigen Zustand, die Ausscheidung wird gesteigert und die Lebensmittellager werden mobilisiert.

Das Fasten kann in drei Phasen geteilt werden:

1. Einleitungstag
2. Fastentage
3. Aufbau tage

Die regelmäßigen Tagesprogramme und Unterhaltungen helfen Ihnen während Ihres Aufenthaltes im Spirit, die innere Ordnung und Harmonie zu erschaffen, und ermöglichen für Sie, über Ihre Lebensführung nachzudenken, eine Wichtigkeitsskala zu erstellen, zu erlernen, wie Sie Ihren eigenen Körper in der tagtäglichen Regeneration und in der Bekämpfung des Stresses und der schädlichen Wirkungen unterstützen können.

Lernen Sie die Fastenleiterin des Spirit Hotels kennen!

Auf dem Weg zu körperlicher und seelischer Erneuerung begleitet unsere Gäste Gabriella Dornits – Heilpraktikerin, Fastenleiterin, funktionale Sehtrainerin sowie Expertin für Aromatherapie und Schüßler-Salze.

Mit Achtsamkeit, Empathie und tiefer Fachkenntnis verwandelt sie das Fasten in eine inspirierende Reise zu innerer Balance und bewusstem Lebensstil.



„Meine Berufung ist es, Menschen auf ihrem Weg zu innerem Gleichgewicht zu begleiten – einem Gleichgewicht, das nur durch die harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele entstehen kann. Mit Achtsamkeit und Herzenswärme unterstütze ich unsere Gäste während der Fastenzeit und bei der Umstellung zu einem bewussteren Lebensstil. In einer Atmosphäre der Ruhe und Natürlichkeit eröffnen sich neue Räume für Regeneration, Klarheit und tiefgehende Erneuerung. In meinem privaten Lebensstil lebe ich die Verbindung zur Natur: Ich betreibe eine Aromaküche, sammle Heilpflanzen und Bücher – meine große Leidenschaft gilt dem SUP und dem Meer.“

GABRIELLA DORNITS

AUSSTATTUNG

Spa-Erlebnisse:

- unbegrenzte Benutzung der Oase Wellness- und Badelandschaft (10.000 m²; 22 Becken: Indoor- und Outdoor-, Heilwasser-, Erlebnis- und Kinderbecken, Wasserstrombecken, Riesenwhirlpool, Indoor- und Outdoor-Heilwasser-Whirlpool, Kneipp-Becken, 25x12 m Sportbecken)
- unbegrenzte Benutzung der Saunainsel (Dampfbad, Rosensauna, Biosauna, finnische Sauna, Infrasauna, Aromakabine, Laconium, Frigidarium, Stollensauna, Outdoor-Whirlpool und Relaxbereich, tropische Erlebnisdusche)

Benutzung des Fitnessraums

Gelegenheit zur Teilnahme an den täglichen Sport- und Kulturprogrammen

Verwendung von Spirit Bademantel, Spirit Spa-Tasche und Spirit Hausschuhen, kosmetische Gästeartikel, Smart TV, Safe im Zimmer, WiFi im ganzen Hotel

PREISE

Pauschale p. P. ab: 602 100 HUF

KONTAKT

Spirit Hotel Thermal Spa*****superior

Adresse: Vadkert krt. 5, H-9600 Sárovar

Tel.: 0036 958 895 55

Mail: reservation@spirithotel.hu

Web: www.spirithotel.hu

HOTEL										
Akademie Gesundes Leben	DE	●	●							37
Aktiv & Vital Hotel Thüringen	DE	●	●							
AktiVital Hotel	DE	●					●			43
Balance Revital Hotel am Blauenwald	DE	●	●		●					
Berghüs Schrott – vegetarisches Biohotel	DE	●	●				●		●	40
Berghütte zum Kranichsee	DE	●	●				●			32
Bio Berghotel Ifenblick	DE		●							
Bio Thermalhotel Falkenhof	DE	●								41
Bio- und Wellnesshotel Alpenblick	DE	●	●							36
Biohotel be active	DE	●	●							
Biohotel be natural	DE	●	●							
BioLandgut Tiefeiten	DE	●	●		●					30
Bora HotSpaResort	DE	●	●							39
Concordia Vitalhotel & Spa	DE				●			●		40
Das BollAnts · SPA IM PARK	DE	●	●		●					
Deichhof Garsedow	DE		●							
Der Birkenhof Natur & Geniesserhotel	DE	●						●		
DIANA Naturpark Hotel	DE	●	●							
F.X. Mayr-Gesundheitszentrum Baabe	DE							●		
F.X. Mayr Zentrum Bodensee	DE							●		
Familien- und Gesundheitshotel Villa SANO in Baabe/Rügen	DE	●	●							35
Fastenhaus – Deine Fasten Zeit	DE		●							
Fastenhaus „Zum Kirnitschtal“	DE	●	●							
Fastenhof Behm	DE	●	●			●	●			21
Fastenhotel NaturMed im Naturpark Hessen	DE	●	●				●			
Fastenlandhaus Herrenberg	DE	●	●							25
Fastenwandern Juhl	DE	●	●							
Fasten- & Wellnesshotel Antoniusshof	DE	●	●				●			29
Fleether Mühle	DE	●	●							22
Ginkgo Mare Bio-Hotel	DE		●							34
Gasthaus Canow	DE		●							
Harzhotel Zum Prinzen	DE	●	●							
Haubers Naturresort	DE	●	●		●		●		●	
Haus am Watt	DE	●	●							
Haus Mutabor	DE	●	●							
Haus Rufinus Seeon	DE		●							
Hotel Bellevue	DE	●	●	●						
Hotel „Das Bayerwald“	DE		●		●			●		28
Hotel Godewind	DE	●	●		●			●		
Hotel Halfenstube & Villa Spa 1894	DE	●	●							37
Hotel Haus Kranich	DE	●	●							
Hotel Haus Linden	DE	●	●							
Hotel Kleine Strandburg – Adults Only 14+	DE	●					●			33
Hotel Natur-Landhaus Krone	DE	●	●				●			
Hotel Pfalzblick	DE	●	●				●			
Hotel Wiesbaden Sylt	DE	●	●				●			
Hotel-Pension Haus am Picho	DE		●		●					
Hufeland Klinik	DE	●	●		●					31
Johanneshof	DE						●	●		
Klinik und Hotel St. Wolfgang	DE				●					
Kurvilla Fürstin Pauline	DE		●		●					34
Klosterhof Alpine Hideaway & Spa	DE						●			
Kunzmann's Hotel Spa Ayurveda	DE		●		●					
Landhaus Alger am See	DE	●	●							
Landhotel Weiße Mühle	DE		●							
Menschels Vitalresort	DE		●		●					
Naturkost-Hotel Harz	DE	●	●							23
NaturMed Hotel am Park – Schwarzwald	DE		●				●			
NaturPurHotel Maarblick	DE	●	●							

BEGLEITER/IN									
Angermann-Kohlmünzer Johanna	DE	●	●	●					50
Aschmann Angela DI	DE	●	●						
Balas Brigitta	DE		●						51
Bartsch Anja	DE		●						
Baumgartl Diana	DE		●						53
Becker-Birk Julia	DE		●						
Behm Susanne	DE	●	●		●	●			●
Bernhardt Jana	DE		●						
Beyer Nadin	DE	●	●				●		
Birkner Michael	DE		●						
Björner Ann	DE		●						
Blechtschmidt Rene	DE		●						●
Bluhm Frithjof	DE	●	●				●		
Brandes Gabriele	DE	●	●						
Bucher Corinna	DE	●	●				●		52
Carlsson Friederike	DE	●	●			●			●
Czilwa Sabine	DE		●						
Döhn Uta-Maria	DE		●						53
Dreikorn Christa	DE		●						
Drewitz Michaela	DE		●						
Engel Ines	DE		●						54
Fassmann Maya	DE	●	●						44
Febel Sabine	DE	●	●			●			●
Fleischmann Andrea	DE	●	●		●				
Fleps Elke	DE		●						
Fürderer Nicole	DE	●	●						55
Gabernig Monika	DE		●						
Geister Birgit	DE		●						
Gillich-Naroschnaja Julia	DE		●						
Greve Susanne	DE		●						
Hacker Alexander	DE		●						
Hammerschmidt Inge Maria	DE	●	●			●			●
Hartmann Yvonne	DE	●	●		●				●
Hauth Silke	DE	●	●						
Hefner Christiane	DE		●						
Hemmerlein-Kohlmünzer Hedwig	DE	●	●		●	●			50
Heumeyer Eckhard	DE	●	●			●	●		46
Holz Heike	DE	●	●			●			
Hoppe Claudia	DE		●						
Isay Jessica	DE		●						
Jacobi Karina	DE	●							
Jahns Kirsten	DE	●	●		●				
Jenike Elena	DE	●	●						
Kenneweg Sonja	DE		●						
Kettler Moritz	DE	●	●						
Kirstein Susanne	DE		●						54
König Christine	DE		●						
Koos Antje	DE	●	●						●
Köppen Bettina	DE	●	●			●			●
Krauß Ulrike	DE		●						
Kübler Anette	DE	●	●						56
Künzel Martina	DE	●	●						
Lange-Kraft Katharina	DE	●	●						
Lehmann Tommy	DE		●				●		57
Liebig Birgit	DE		●						
Liebsch Elke	DE		●						
List Sabine	DE	●							
Lorber Annette	DE	●	●						
Lürßen Britta	DE	●	●				●		●
Magnus Sigrid	DE	●	●						

[illegible]

● ... Ayurvedafasten ● ... Basenfasten ● ... Buchinger ● ... Fruchtfasten ● ... Heilfasten ● ... Hildegard
● ... Intervallfasten ● ... Mavr ● ... Scheinfasten ● ... Schrothkur ● ... TCM-Fasten ● ... Sonstiges



Du bist Fastenleiter*in

und suchst

Unterstützung, Gemeinschaft, Sicherheit?

Du möchtest gerne starten, aber es fehlen Erfahrung und Wissen?

Du möchtest stets auf dem aktuellsten Stand deiner Tätigkeit sein, weißt aber nicht wie und wo?

Du brauchst jemanden zum Erfahrungsaustausch?

Ihr seid Hotelier

und möchtet euch zum Fastenhotel qualifizieren?

Dann seid ihr bei uns richtig!

Unser Ziel ist es, die Mitglieder zu unterstützen und weiterzubilden, um einen hohen Qualitätsstandard der Fastenkurse zu gewährleisten.

Unsere Fortbildungen sind für Mitglieder überwiegend kostenlos.

Weitere Informationen und **Vorteile einer Mitgliedschaft** unter:

<https://www.bv-fasten-ernaehrung.de/home/vorteile-einer-mitgliedschaft/> und info@bv-fasten-ernaehrung.de

Über 300 Fastenangebote unserer Mitglieder

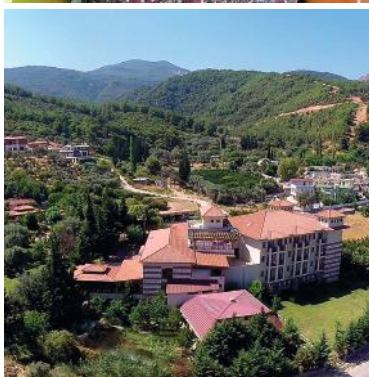
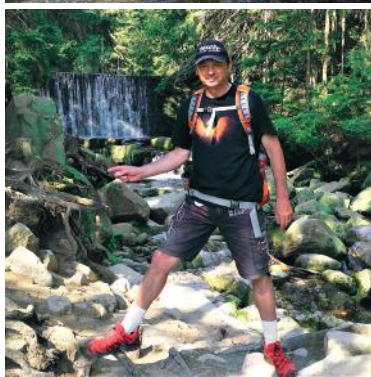
<https://www.bv-fasten-ernaehrung.de/fastenkurse/>

berufsverband
fasten & ernährung
Die Profis für gesundes Leben

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