

# Fasten & Wandern für Gesunde im Alltag nach Buchinger/Lützner

**Kurs 3/24 03.10.2024 – 10.10.2024**

Was findet wann, wo und wie statt?

Einstimmung	30.09.2024 ab 18:00 Uhr <b>Präsenz</b>
Fasten	Ab Donnerstag 03.10.2024 – 10.10.2024 Zeiten siehe Fastenprogramm / Fastenablauf  ➔ vor Ort: Hirschhorner Straße 4, 64646 Heppenheim oder ➔ digital: mit Zoom; der Link zur Einwahl wird zeitgerecht per Mail oder WhatsApp von mir bereitstellt.

Wir fasten gemeinsam in einer Gruppe mit max. 8 Personen nach Buchinger/Lützner ausschließlich mit flüssiger Nahrung.

Unsere Fastenernährung besteht aus Gemüsebrühe, Saft, Tee und Wasser.  
Täglich nehmen wir ca. 250 kcal bis max. 500 kcal zu uns.

## Meine Leistungen

- ☉ 7 Präsenztermine, 2 digitale Treffen
- ☉ Betreuung während der Fastenzeit mit Erfahrungsaustausch und gemeinsamem Gruppenerleben
- ☉ 4 Spaziergänge/ Wanderungen an der Bergstraße zwischen 5-8 km Länge
- ☉ Jede Menge Fastenwissen:  
als Vorträge und in umfangreichen Unterlagen  
z.B. Entlastungstage, Fasten, Aufbau Tage usw.
- ☉ Bereitstellung des digitalen Raumes (Zoom) für die digitalen Treffen
- ☉ Frisch gepresste Gemüse-/Obstsäfte sowie Tee zu den Präsenztreffen
- ☉ Ingwer-Shot
- ☉ Bewegungsimpulse
- ☉ Entspannungsimpulse
- ☉ Apfel zum Fastenbrechen
- ☉ Ernährungsimpulse für die Zeit danach
- ☉ und das eine oder andere mehr.....

## Deine Investition

Regelmäßige Teilnahme an den Treffen

Die betreute Fastenwoche mit Wanderungen **kostet 160 EUR.**

Zahlung bis zum Kursstart auf das Konto DE46 5095 1469 0010 4019 12 bei der Sparkasse Heppenheim.

# Fasten & Wandern für Gesunde im Alltag nach Buchinger/Lützner

## Unser Fastenprogramm / Fastenablauf

Tag		Programm
<b>Montag</b> 18:00 Uhr - ca. 19:30 Uhr endlich geht es los	<b>Einstimmungstreffen</b> <b>Präsenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen in der Gruppe</li> <li>• Was ist fasten, weshalb fasten, Einkaufshinweise</li> <li>• Besprechung des Ablaufs, Betreuung, Programm</li> <li>• Entlastungstage</li> <li>• Klärung der Darmreinigung / Abführen Einlauf/Irrigator</li> </ul>
<b>Darmreinigung / Entleerung</b> Eigenständige Entleerung am Donnerstagabend – alternativ Freitagmorgen Erstfaster:innen und wer mag wird hinsichtlich der Menge und Durchführung nach Abstimmung von mir betreut.		
Donnerstag 03.10.2024 14:00 – ca. 17:00 Uhr	<b>1. Fastentag</b> <b>Präsenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spaziergang</b> in Heppenheim ca. 5 km - einfache Strecke</li> <li>• <b>Fastengespräch und Fastenthema:</b> Ausscheidungsfördernde Maßnahmen Fastenstoffwechsel, Fastenrahmen – Ziele</li> <li>• Abschluss: Gemüse/Obstsaft</li> </ul>
Freitag 14:00 – ca. 17:00 Uhr	<b>2. Fastentag</b> <b>Präsenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wanderung an der Bergstraße</b></li> <li>• <b>Ca.7 km mit Anstieg</b> anschließend Fastengespräch und Fastenthema</li> </ul>
Samstag 14:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr	<b>3. Fastentag</b> <b>Präsenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wanderung</b> an der Bergstraße ca. 7,5 km</li> <li>• <b>Fastengespräch und Fastenthema: Fastenunterstützende Maßnahmen</b></li> <li>• Abschluss: Gemüse/Obstsaft</li> </ul>
Sonntag 14:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr	<b>4. Fastentag</b> <b>Präsenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wanderung</b> an der Bergstraße ca. 8 km</li> <li>• <b>Fastengespräch und Fastenthema:</b> Befindlichkeitsstörungen im Fasten</li> <li>• Abschluss: Gemüse/Obstsaft</li> </ul>
Montag 18:00 Uhr – ca. 19:00 Uhr	<b>5. Fastentag</b> <b>Digital</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fastengespräch und Fastenthema:</b> Autophagie</li> </ul>
Dienstag 18:00 Uhr bis ca. 19:30 Uhr	<b>6. Fastentag</b> <b>Präsenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Entspannungs-/Bewegungsimpulse</b></li> <li>• <b>Fastengespräch und Impulsvortrag</b> Ernährung heute – Konsequenzen daraus</li> <li>• Abschluss: Gemüse/Obstsaft</li> </ul>
Mittwoch 18:00 Uhr – ca. 19:00 Uhr	<b>7. Fastentag</b> <b>Digital</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fastengespräch und Fastenthema:</b> Zucker oder Proteine</li> </ul>
Donnerstag 18:00 Uhr – ca. 19:30 Uhr	<b>8. Fastentag + Fastenbrechen</b> <b>Präsenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fastengespräch,</b></li> <li>• <b>Fastenbrechen,</b></li> <li>• <b>Review zur Fastenwoche</b></li> </ul>

Und das eine oder andere mehr..... Änderungen vorbehalten – letzte Änderung: !!