

Fasten & Wandern für Gesunde im Alltag nach Buchinger/Lützner

Kurs 04/25 03.10.2025 – 10.10.2025

Was findet wann, wo und wie statt?

Einstimmung	29.09.2025 ab 18:00 Uhr Präsenz
Fasten	Ab 03.10.25 – 10.10.25 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
- ☉ 3 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 10 Tage vor Kursbeginn 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
Montag 18:00 Uhr - ca. 19:30 Uhr endlich geht es los	Einstimmungstreffen Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen in der Gruppe • Was ist fasten, weshalb fasten, Einkaufshinweise • Besprechung des Ablaufs, Betreuung, Programm • Entlastungstage • Klärung der Darmreinigung / Abführen Einlauf/Irrigator
<p>Darmreinigung / Entleerung Eigenständige Entleerung am Donnerstagabend – alternativ Freitagmorgen Erstfaster:innen und wer mag wird hinsichtlich der Menge und Durchführung nach Abstimmung von mir betreut.</p>		
Freitag 18:00 – ca. 19:30 Uhr	1. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Spaziergang in Heppenheim ca. 5 km - einfache Strecke • Fastengespräch und Fastenthema: Ausscheidungsfördernde Maßnahmen Fastenstoffwechsel, Fastenrahmen – Ziele • Abschluss: Gemüse/Obstsaft
Samstag 14:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr	2. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Wanderung an der Bergstraße ca. 7,5 km • Fastengespräch und Fastenthema: Fastenunterstützende Maßnahmen Leberwickel, Basisches Fußbad, Ölziehen, Zunge reinigen Trockenbürsten, Trinken • Abschluss: Gemüse/Obstsaft
Sonntag 14:00 Uhr – ca. 17:00 Uhr	3. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Wanderung an der Bergstraße ca. 8 km • Fastengespräch und Fastenthema: Befindlichkeitsstörungen im Fasten • Abschluss: Gemüse/Obstsaft
Montag 18:00 Uhr – ca. 19:00 Uhr	4. Fastentag Digital	<ul style="list-style-type: none"> • Fastengespräch und Fastenthema: Autophagie
Dienstag 18:00 Uhr bis ca. 19:30 Uhr	5. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungs-/Bewegungsimpulse • Fastengespräch und Impulsvortrag Ernährung heute – Konsequenzen daraus • Abschluss: Gemüse/Obstsaft
Mittwoch 18:00 Uhr – ca. 19:00 Uhr	6. Fastentag Digital	<ul style="list-style-type: none"> • Fastengespräch und Fastenthema: Zucker
Donnerstag 18:00 Uhr – ca. 19:30 Uhr	7. Fastentag Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Fastengespräch unser Selbstfürsorgetag
Freitag 18:00 Uhr – ca. 19:30 Uhr	8. Fastentag + Fastenbrechen Präsenz	<ul style="list-style-type: none"> • Fastengespräch, • Fastenbrechen, • Review zur Fastenwoche

Und das eine oder andere mehr..... Änderungen vorbehalten – letzte Änderung: 29.03.25!!