



Erleben Sie eine begleitende Fastenwoche
nach Buchinger/Lützner.

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit
vom Alltag.

Bewusster Verzicht, Ruhe
und sanfte Bewegung stehen hierbei im
Mittelpunkt.

Viele Teilnehmende erleben die
begleitende Fastenzeit als unterstützend
für Klarheit, Leichtigkeit und neue
Energie.

www.zeit-mit-mir.com

Stephanie Glaß

Mail: info@zeit-mit-mir.com

Tel.: +49 174 23 66 924

Termine 2027

07.03.27-12.03.27
(ohne Übernachtung für Zuhause)

11.06.27-17.06.27
(mit Übernachtung)

12.09.27-17.09.27
(ohne Übernachtung für Zuhause)

05.11.27-11.11.27
(mit Übernachtung)

Preis:

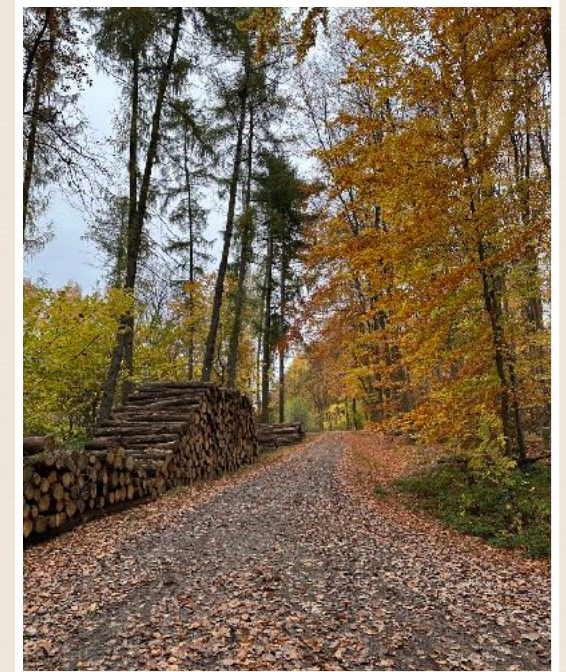
ab 380,- Euro pro Fastenwoche, ohne Übernachtung
(Weitere Informationen auf der Website)



Hinweis: Dieses Angebot dient der Gesundheitsprävention
und Selbsterfahrung. Es ersetzt keine medizinische oder
therapeutische Behandlung. Es werden keine Diagnosen
gestellt und keine Heilversprechen abgegeben.



Fastenwandern in Mittelthüringen 2027



Fasten für gesunde Erwachsene
nach Buchinger/Lützner
Neustart für Ihr Wohlbefinden



Musterplan – Fastenwandern für Zuhause (Änderungen vorbehalten)

	1. Fastentag	2. Fastentag	3. Fastentag	4. Fastentag	5. Fastentag	Ende der Fastenwoche
	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00	Kennenlernen im Fastenhaus (ca. 11:30 Uhr)	Wanderung Treffen am oder außerhalb des Fastenhauses	Wanderung Treffen am oder außerhalb des Fastenhauses Vortrag zu den Fastenformen	Treffen im Fastenhaus Nordic Walking wer möchte: Saunanutzung, ausruhen, entspannen, lesen...	Wanderung Treffen am oder außerhalb des Fastenhauses evtl. gemeinsames Einkaufen im Hofladen	Treffen im Fastenhaus (um ca. 9 Uhr) Nordic Walking
-	Nordic Walking					Vortrag zu den Aufbautagen im Fastenhaus
15:00	Vortrag zu fastenbegleitenden Maßnahmen					Gemeinsames Fastenbrechen im Fastenhaus & Verabschiedung gegen 12 Uhr
15:00-20:00	Abführmittel wird für zu Hause mitgeben Bis spätestens um 17 Uhr Darmentleerung zu Hause	Fastenbrühe, Leberwickel, Fußbad & Entspannung zu Hause	Fastenbrühe, Leberwickel, Fußbad & Einlauf Entspannung zu Hause	Fastenbrühe, Leberwickel, Fußbad & Entspannung zu Hause	Fastenbrühe, Leberwickel, Fußbad & Einlauf Entspannung zu Hause	

Fastenhaus am Biotop: Funkwerk 12, 99625 Kölleda-Kiebitzhöhe.

Frische Säfte & Fastenbrühen

Mögliche Wanderorte: Leubingen, Braunsorda, Großmonra, Beichlingen, Rastenberg.

Bei Fastenwochen mit Übernachtung ändert sich der Zeitplan.

Die Fastenleiterin ist stets erreichbar.