



Erleben Sie die heilsame Wirkung  
des Fastens nach  
Dr. Buchinger/Dr. Lützner.  
Durch bewussten Verzicht, Ruhe  
und gezielte Bewegung aktivieren  
Sie Ihre Selbstheilungskräfte und  
gewinnen neue Energie für Körper  
und Geist.

Meine Fastenbegleitung führt Sie  
sicher durch alle Phasen - vom  
Einstieg über die Fastentage bis hin  
zum behutsamen Kostenaufbau.

[www.zeit-mit-mir.com](http://www.zeit-mit-mir.com)

Stephanie Glaß

Mail: [info@zeit-mit-mir.com](mailto:info@zeit-mit-mir.com)

Tel.: +49 174 23 66 924

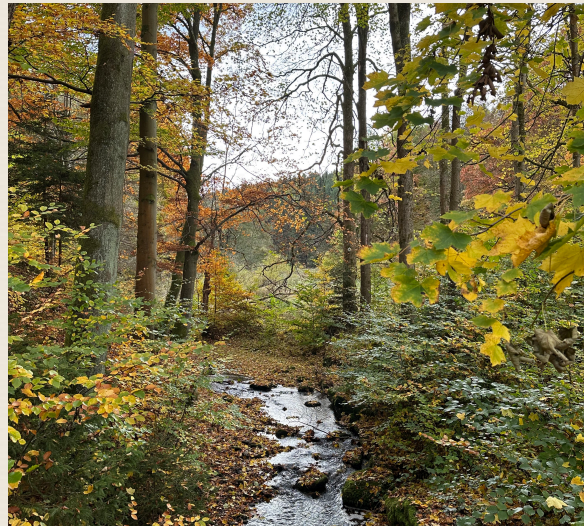
## Termine 2026

31.01.26-06.02.26

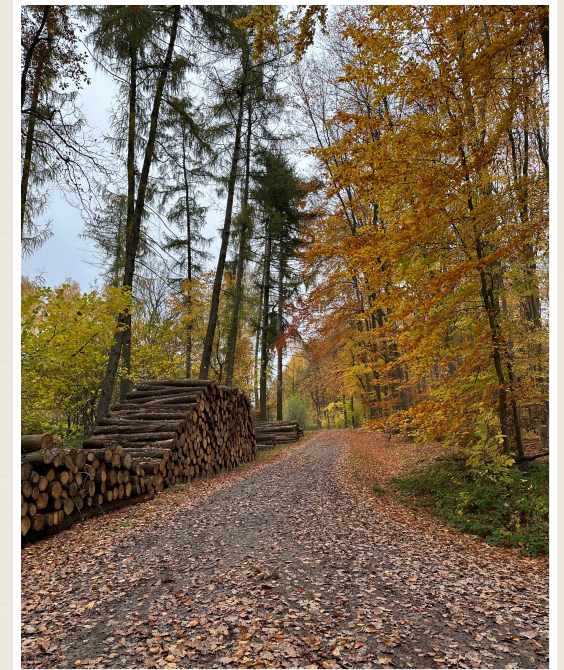
22.03.26-28.03.26

16.08.26-22.08.26

24.10.26-30.10.26



## Ambulantes Fastenwandern in Mittelthüringen 2026



Fasten für Gesunde  
nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner  
Neustart für Ihr Wohlbefinden



# Musterplan – Ambulantes Fastenwandern

|             | 1. Fastentag                                                                                    | 2. Fastentag                                            | 3. Fastentag                                                    | 4. Fastentag                                                    | 5. Fastentag                                                                                                                           | 6. Fastentag                                                    | 7. Fastentag                                                           |             |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------|
|             | Samstag                                                                                         | Sonntag                                                 | Montag                                                          | Dienstag                                                        | Mittwoch                                                                                                                               | Donnerstag                                                      | Freitag                                                                |             |
| 11:00-12:00 | Kennenlernen im Fastenhaus                                                                      | Wanderung<br><br>Treffen außerhalb des Fastenhauses     | Wanderung<br><br>Treffen außerhalb des Fastenhauses             | Wanderung & Vortrag<br><br>Treffen außerhalb des Fastenhauses   | Tag zur freien Verfügung<br><br>z.B für einen Saunabesuch, Massagen, Spaziergänge<br><br>Fastenverpflegung wird am Dienstag mitgegeben | Wanderung<br><br>Treffen außerhalb des Fastenhauses             | Treffen im Fastenhaus & Lebensmittelzubereitung                        | 11:00-12:00 |
| 12:00-13:30 | ca. 1,5 Stunden Nordic Walking                                                                  |                                                         |                                                                 |                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                 | ca. 1,5 Stunden Nordic Walking                                         | 12:00-13:30 |
| 13:30-14:30 | Vortrag zu fastenbegleitenden Maßnahmen                                                         |                                                         |                                                                 |                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                 | Vortrag zu den Aufbautagen im Fastenhaus                               | 13:30-14:30 |
| 15:00-20:00 | Abführmittel wird für zu Hause mitgeben<br><br>Bis spätestens um 17 Uhr Darmentleerung zu Hause | Fastenbrühe, Leberwickel, Fußbad & Entspannung zu Hause | Fastenbrühe, Leberwickel, Fußbad & Einlauf Entspannung zu Hause | Fastenbrühe, Leberwickel, Fußbad & Einlauf Entspannung zu Hause | Fastenbrühe, Leberwickel, Fußbad & Einlauf Entspannung zu Hause                                                                        | Fastenbrühe, Leberwickel, Fußbad & Einlauf Entspannung zu Hause | Gemeinsames Fastenbrechen im Fastenhaus & Verabschiedung um ca. 16 Uhr | 15:00-20:00 |

Fastenhaus am See: Funkwerk 12, 99625 Köllda

Frische Säfte & Fastenbrühen

Mögliche Wanderorte: Leubingen, Braunsroda, Großmonra, Rastenbergl, Beichlingen

Die Fastenleiterin ist stets erreichbar