



Erleben Sie eine begleitende Fastenwoche
nach Buchinger/Lützner
online & vor Ort.

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 2026

22.03.26-28.03.26

07.06.26-13.06.26

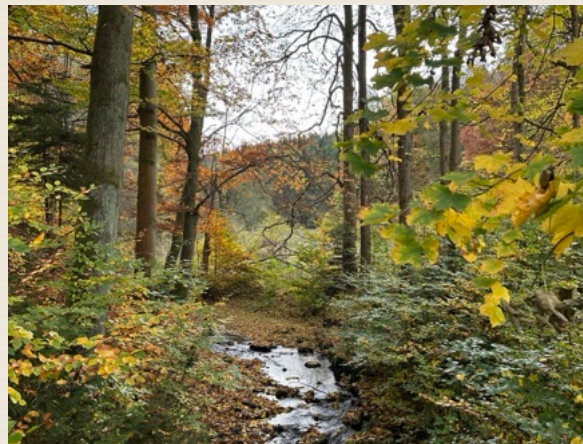
16.08.26-22.08.26

24.10.26-30.10.26

Neu:

Ab Mai 2026 onlinebegleitendes Fasten

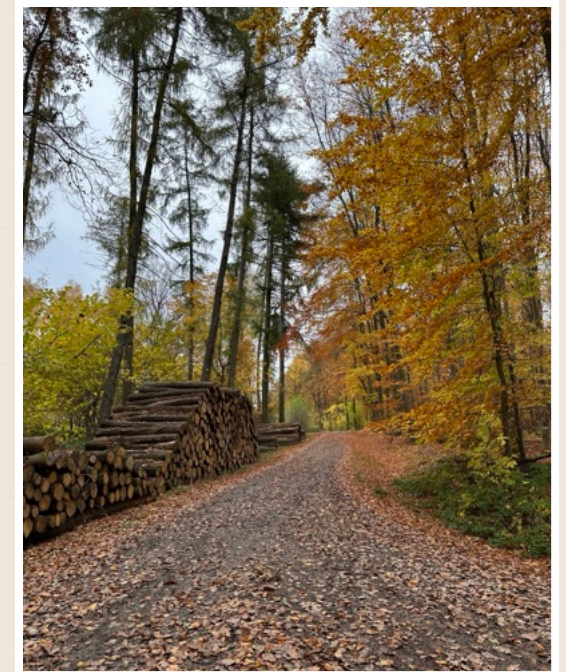
(Weitere Informationen auf der Website)



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



Ambulantes Fastenwandern in Mittelthüringen 2026



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



Musterplan – Ambulantes Fastenwandern (Änderungen vorbehalten)

	1. Fastentag	2. Fastentag	3. Fastentag	4. Fastentag	5. Fastentag	6. Fastentag	7. Fastentag		
	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag		
ca. 10:30- 12:00	Kennenlernen im Fastenhaus (gegen 11:30 Uhr)	Wanderung Treffen außerhalb des Fastenhauses	Wanderung Treffen außerhalb des Fastenhauses Vortrag zu den Fastenformen	Tag zur freien Verfügung z.B für einen Saunabesuch, Massagen, Spaziergänge Fastenverpflegung wird am Vortag mitgegeben	Wanderung Treffen außerhalb des Fastenhauses	Wanderung Treffen außerhalb des Fastenhauses	Treffen im Fastenhaus & Lebensmittelzubereitung	ca. 10:30- 12:00	
12:00- 13:30	ca. 1 Stunde 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 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-Kiebitzhöhe.

Frische Säfte & Fastenbrühen

Mögliche Wanderorte: Leubingen, Braunsorda, Großmonra, Rastenbergl, Beichlingen, Erfurt.

Die Fastenleiterin ist stets erreichbar.