

VORBEREITUNG

auf Ihre Fastenkur

Lieber Fastenkursteilnehmer,

wir freuen uns, dass Sie sich für eine Fastenwoche in unserem Haus entschieden haben.

ZEIT DER ENTGIFTUNG

UND REGENERATION FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.

Zur Vorbereitung der Fastenwoche geben wir Ihnen heute einige Informationen.

Vorbereitung zu Hause

Der Einstieg ins Fasten gelingt leichter, wenn Sie bereits einige Tage vor der Fastenwoche damit beginnen - weniger als gewohnt - zu essen. Reduzieren Sie in dieser Zeit Ihren Konsum an Kaffee, Alkohol und Süßigkeiten und trinken Sie dafür etwas mehr Wasser und Kräutertees.

An den zwei Tagen unmittelbar vor Fastenbeginn empfehlen wir ganz auf Kaffee, Alkohol und Genussmittel zu verzichten, sowie möglichst geringe Mengen an industriell verarbeiteter Nahrung und stark eiweißhaltige Kost zu sich zu nehmen. Essen Sie viel Obst und rohes oder schonend gegartes Gemüse. Das ist der beste Einstieg in eine Fastenwoche und wird häufig mit weniger „Startschwierigkeiten“ belohnt. Wie Ihnen das besser gelingt, finden Sie weiter unten im Schreiben mit Ernährungsvorschlägen für die Entlastungstage.

Anreise & Abreise

Ihre Fastenwoche beginnt mit einem Einführungsgespräch um persönliche Fragen und Anliegen zu klären. Bitte reisen Sie deshalb bis spätestens 14:30 Uhr an. Ihr Zimmer steht Ihnen ab 13:00 Uhr zur Verfügung.

Ihre Fastenwoche endet nach dem Mittagessen (ein leichtes Aufbauessen) am Abreisetag. Das Zimmer muss bis 10:00 Uhr verlassen werden.

Tagesstruktur

Für die einzelnen Fastentage geben wir Ihnen eine geordnete Tagesstruktur, die Ihnen für Ihr körperliches, seelisches und geistliches Wohlbefinden hilfreich sein kann, mit. Diese Tagesstruktur ist eine Empfehlung - kein Muss. Sie können auch ganz ohne schlechtes Gewissen einzelne Angebote auslassen und die Zeit „nach Ihren Bedürfnissen“ selbst gestalten.

Tagesablauf

Der typische Tagesablauf* wird bei Anreise genauer erklärt. Auch Zeit für Rückfragen ist eingeplant – damit der Körper gut ins Fasten findet.

07:00 Uhr	Kneippguss (Von Frühling bis Herbst Kneippen draußen in der Gruppe. Im Winter im Haus nur als Leistung im Premium Paket oder Zusatzbuchung.)
07:30-08:15 Uhr	Körperpflege (Trockenbürsten der Haut, Ölziehen, Duschen, Kneippen, Körperöl)
08:15-09:00 Uhr	Morgentee mit Honig
09:15-10:00 Uhr	Morgenbewegung
10:00-12:00 Uhr	Zeit für persönliche Stille oder Zeit der Entspannung, z.B. mit einer Anwendung oder Massage, die optional gebucht werden kann oder im Paket enthalten ist.
12:00-12:45 Uhr	Frischer Bio Fastensaft
12:45-15.00 Uhr	Erholungs- und Ruhezeit mit Leberwickel
15:00-16:30 Uhr	Zeit für Bewegung, Wanderung, Meditation
16:30-17:45 Uhr	Vortrag, Achtsamkeitstraining
18:00-19:00 Uhr	Wärmende Fastenbrühe aus Bio Gemüse

*Bei gebuchten Kursen wie Yoga, Pilates oder Wandern ist der Tagesablauf um die im Arrangement enthaltenen Kurseinheiten ergänzt:

Tägliche Einheiten im Yogakurs:	9:00 – 10:15 Uhr	&	19:30 – 21:00 Uhr
Tägliche Einheiten im Pilateskurs:	9:00 – 10:00 Uhr	&	16:30 – 17:30 Uhr
Tägliche Wanderung im Wanderkurs:	8:30 – 13:00 Uhr		

Entlastungstage

Um den Einstieg in das Fasten für den Körper leichter zu machen und Umstellungsschwierigkeiten zu reduzieren – sind sog. Entlastungstage genau das Richtige. Hier kann der Körper sich schon einmal vorab auf die Fastenzeit besser vorbereiten. Je mehr Vorbereitungstage gemacht werden, desto leichter ist in aller Regel der Fasteneinstieg.

Wir empfehlen ca. 1-3 (oder 4) Entlastungstage. Ähnlich geht es dann auch bei den Aufbautagen nach dem Fastenbrechen – wer hier genau nach Anweisung durchgeht, der kann die Wirkung des Fastens für längere Zeit mitnehmen. 1-3 Entlastungstage vor dem Fasten entsprechen 3 Aufbautage nach dem Fasten.

Bevorzugt werden naturbelassene und pflanzliche Lebensmittel. Die Entlastungstage vor dem Fasten erfolgen stufenweise. Wichtig ist auch, die Portionsgrößen allmählich zu reduzieren.

Die Kostaufbautage nach dem Fasten erfolgt im Prinzip in umgekehrter Weise.

Wasser (truu water) und eine große Auswahl an Bio Kräutertees sowie hauseigene Teemischungen stehen Ihnen ganztägig an unserer Teebar im Fastenraum zur Verfügung.

Ablauf Entlastungstage

Vier Tage vor dem Fasten verzichten Sie auf Genussmittel und schwere Speisen:
Fertigspeisen, Fleisch, Eier, Käse, Frittiertes, Alkohol, Süßwaren und Kaffee

Ab drei Tagen vorher auch auf Fisch, Milch, Joghurt, Weißmehlprodukte (Brot, Pasta),
Butter, Zucker, Schwarztee und Salzstreuer

Ab zwei Tagen vor dem Fasten auch auf Getreide (Vollkornbrot, Müsli, Pasta, Reis),
Hülsenfrüchte (Tofu, Bohnen, Erbsen, Linsen...)

Einen Tag vor Fastenbeginn (Anreisetag) verzehren Sie Lebensmittel wie Gemüse, Obst,
Säfte, Wasser

Koffer packen

Beim „Kofferpacken“ können Sie sich auf das Nötigste beschränken, denn eine der besonderen Erfahrungen des Fastens ist unter anderem das Auskommen mit wenig.

Unsere Packliste

FASTENUTENSILIEN

- Körperbürste mit Naturborsten
(Diese kann auch bei uns im Haus erworben werden.)
- Zungenschaber aus Kupfer (im Haus erhältlich bei Bedarf)
- Mundziehöl z.B. hochwertiges Mandelöl
(Eine hauseigene Ölmischung kann über uns erworben werden.)
- Möglichst alle Kosmetikprodukte in der Fastenwoche in Bioqualität und ohne chemische Zusatzstoffe

ZUR DARMREINIGUNG

- Klistierbehälter (Irrigator)
Auf Anraten des Ärzteteams oder der Fastenleitung, kann auch ein Einlauf während des Fastens medizinisch sinnvoll sein. Ein Irrigator kann hier im Haus erworben werden.

ZUR HAUTPFLEGE

Die Haut trocknet beim Fasten (manchmal) leicht aus. Sie braucht eine besondere Pflege:

- pflanzliches, parfümfreies Hautöl / oder Creme (z.B. von Primavera oder Weleda)

FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Beim Fasten stellt sich häufig ein verstärktes Bedürfnis nach Wärme ein. Deshalb können hilfreich sein:

- warme Kleidung
- insbesondere warme Socken
- Bademantel - im Superior Zimmer enthalten, für den morgendlichen Kneippguss oder Anwendungen
- Badetücher z.B. für den Besuch der Therme

Wir streben ein ressourcenschonendes Verhalten an und nehmen während Ihrem Aufenthalt einen Handtuchwechsel nur noch alle drei Tage vor, ausgenommen sind natürlich starke Verschmutzungen und eine hygienische Notwendigkeit.

FÜR BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Der Aufenthalt im Freien unterstützt den Fastenstoffwechsel und gehört zum täglichen Programm. Deshalb benötigen Sie folgendes

- wetterfeste, warme Kleidung, Hut oder Mütze
- Sportschuhe, Wanderschuhe oder ähnliches festes Schuhwerk
- kleiner Rucksack

Eine bequeme oder sportliche Kleidung für draußen und im Haus ist zweckmäßig. Denken Sie auch an Badebekleidung für den Besuch in unserer nahegelegenen Therme.

ZEIT FÜR PERSÖNLICHE STILLE

- Ein inspirierendes Buch oder etwas Schönes zum Lesen
- Ein persönliches „Fastentagebuch“ mit Notizen hat sich bewährt. Bringen sie dafür die entsprechenden Schreibutensilien mit.

Unser Buchtipp zur besseren Vorbereitung:

Dr. Hellmut Lütznert - Wie neugeboren durch Fasten - ISBN: 978-3-8338-3410-3

Wir freuen uns auf diese besondere Woche mit Ihnen und wünschen Ihnen eine gute und stressfreie Vorbereitung.

Ihr Fastenteam

DER VERZICHT NIMMT NICHT.
DER VERZICHT GIBT.
ER GIBT DIE UNERSCHÖPFLICHE KRAFT DES EINFACHEN.