

Fastenwandern im Hochschwarzwald – eine wunderbare Auszeit für Körper, Geist und Seele

07.11.-13.11.2021
14.11.-20.11.2021

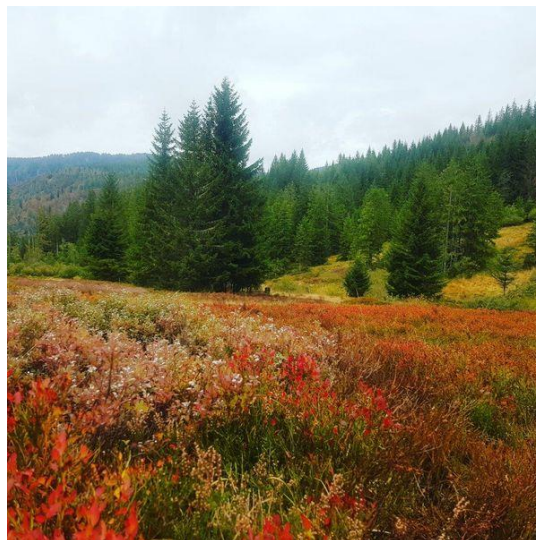


**„Fasten ist der stärkste Appell an die
natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen,
sowohl leiblich wie seelisch gesehen.“
Dr. Heinz Fahrner**

Diana Baumgartl
Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa)

Was Sie erwarten dürfen

Wunderbar klare Luft, Duft von Tannen und Wald, herrliche Wanderwege in unberührter Natur, Zeit für sich selbst, gemütliche Zimmer, nette Gesellschaft, leckere Getränke und eine kompetente und einfühlsame Fastenbegleitung – ideale Voraussetzungen für Ihr Fastenerlebnis.



Wir fasten nach der Methode Buchinger/Lützner – mit einem Mix aus

- Bewegung (Morgenbewegung und Wanderungen) und
- Entspannung (Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen und Traumreisen)
- quellreinem Wasser & leckeren Kräutertees
- frisch zubereiteter Brühe
- leckeren, ebenfalls frisch hergestellten Frucht- und Gemüsesäften und
- fastenunterstützenden Maßnahmen (Einlauf, Leberwickel, Trockenbürsten...).

Umrahmt wird dieses Programm von

- täglichen Fastengesprächen in der Gruppe
- Impulsvorträgen zu verschiedenen Themen rund um das Fasten sowie
- wertvollen Tipps für den Kostaufbau und eine mögliche Ernährungsumstellung im Anschluss.

Diese Angebote sind selbstverständlich freiwillig und es wird Ihnen bei all dem genug Zeit für sich selbst bleiben. Dies ist für mich ein ebenso wichtiger Bestandteil einer erfolgreichen Fastenwoche.

Eine Sauna und ein Schwimmbad mit einem Kur- und Wellnessangebot finden Sie circa 2 Minuten entfernt von Ihrem gemütlichen Hotel Silberfelsen. Im Hotel selbst können Sie optionale Massageangebote nutzen.

Termine und Konditionen

07.11.-13.11.2021 oder
14.11.-20.11.2021

Preise für Unterkunft und Fastenverpflegung (pro Person und Nacht)

- Classic-Zimmer mit Dusche/WC und Balkon
Einzelzimmer 66 Euro / Doppelzimmer 51 Euro
- Komfort-Zimmer mit Dusche/WC, Balkon oder Terrasse
Einzelzimmer 72 Euro / Doppelzimmer 53 Euro
- Komfort-Zimmer mit Badewanne/WC und Balkon
Einzelzimmer 75 Euro / Doppelzimmer 55 Euro
- Superior-Zimmer mit Dusche/WC, Loggia oder Balkon
Einzelzimmer 81 Euro / Doppelzimmer 58 Euro

Fastenleitergebühr: 290 Euro

zuzüglich Kurtaxe in Höhe von 2 € pro Person und Tag

Ihre Fastenleiterin

Mein Name ist Diana Baumgartl. Ich bin ärztlich geprüfte Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie (dfa), faste selbst seit mehr als 10 Jahren regelmäßig und freue mich darauf, Sie bei Ihrer Fastenwanderwoche im wunderschönen Luftkurort Menzenschwand begleiten zu dürfen. Eine individuelle Betreuung ist mir sehr wichtig, so dass die Gruppe nicht mehr als 10 bis 12 Teilnehmer umfassen wird.

Sie werden beeindruckt sein, wie gut es sich anfühlt, sich für diese begrenzte Anzahl an Fastentagen aus dem Inneren zu nähren und dabei so energiegeladen und geerdet zu sein. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich auf das Wesentliche zu fokussieren und dabei sowohl Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele etwas Gutes zu tun.

Sollten noch Fragen offen sein, so melden Sie sich gern.

Herzliche Grüße
Ihre Diana Baumgartl

Kontakt:
fasten-mit-diana@web.de
Tel. 0178 7561993

