

Hans-Joachim Wolf
Ärztlich geprüfter Fastenleiter
(dfa)



Auszeit für Körper und Geist

- Sie möchten unter fachlicher Anleitung (Anbieter ist ärztlich geprüfter Fastenleiter) ihrem Körper und Geist eine Art „Reset“ gönnen?
- Sie möchten raus aus dem Alltag, „runterkommen“ und gleichzeitig Ihre Gesundheit fördern?
- Sie möchten einen Fastenweg kennenlernen, der sich „Fasten nach Buchinger- für Gesunde“ nennt?
- Sie sind bereit für einige Tage auf feste Kost und eine Vielzahl von Kalorien zu verzichten und sich trotzdem gut versorgt zu fühlen?
- Sie möchten gern „Ballast abwerfen“, und dies unterstützen durch Bewegung, Atem- und Achtsamkeitsübungen und dazu noch wertvolles Wissen zum Thema Ernährung sammeln?
- Fasten ist kein Spaziergang! Sie wollen dabei trotzdem noch wandern, jedoch nicht atemlos durch den Wald, sondern stimmig im Einklang mit Ihren Möglichkeiten und sich womöglich anschließend im nahegelegenen Schwimmbad vom Wasser einfach mal tragen lassen, oder in der Sauna entspannen?

Falls Sie nun innerlich überwiegend ja gesagt haben, dann prüfen Sie doch bitte folgende Kurstermine, die Ihnen Hans-Joachim Wolf, im Hotel Silberfelsen anbietet:

24.10.2021-30.10.2021

20.12.-26.12.2021

Leistungen

- 6 Übernachtungen im Wohlfühlhotel Silberfelsen in St. Blasien
- Liebevoll zubereitete Fastenverpflegung nach Buchinger
- Ausgesuchte Tees, Fastengetränke und Wasser incl.
- Separater Seminarbereich für die FastenteilnehmerInnen
- Fastenbegleitung durch ärztlich geprüften Fastenleiter
- Frühsport
- Geführte Wanderungen
- Atem-und Achtsamkeitsübungen
- Ernährungs-und Fastenvorträge
- Meditation in der Natur
- Sauna und Schwimmbad unweit des Hotels

Die Teilnahme an dem vielfältigen Wochenprogramm ist nicht verpflichtend

Preise

Ab 598 EURO (zuzüglich Kurtaxe)
Für Unterkunft und Fastenverpflegung
Zuzüglich Kurtaxe , 2EURO pro Tag

Zimmerpreise für die Fastenteilnehmer Sonntag, 24.Oktober bis Samstag, 30. Oktober 2021 Montag, 20. Dezember bis Sonntag, 26. Dezember 2021	EZ Buchinger	DZ Buchinger Preis pro Person
Classic Zimmer (3x 2. OG hinten raus) Dusche/WC mit Balkon	66,00 €	51,00 €
Komfort Zimmer mit Dusche/WC, Balkon oder Terrasse	72,00 €	53,00 €
Komfort Zimmer mit Badewanne/WC und Balkon	75,00 €	55,00 €
Superior Zimmer Dusche/WC mit Loggia oder Balkon	81,00 €	58,00 €

Für die Fastenleitung: 280 EURO

Anmeldung

(gerne formlos per E-Mail): Sie erreichen mich telefonisch unter: Festnetz + 49 (0)421-1630859
oder auch per E-Mail über: hansjoachimwolf@gmx.net

Buchung des Zimmers bitte direkt über das Hotel

Mit Eingang der Buchungsbestätigung des Hotels und einer Anzahlung der Kursgebühr in Höhe von 100 EURO auf das Konto: Hans-Joachim Wolf IBAN DE 54 2004 1111 0293 7563 00 bei der comdirect sind Sie angemeldet

Leitlinien der Deutschen Fastenakademie (dfa) für das Fasten nach Buchinger

- Zwei Entlastungstage zu Hause beginnend
- Verzicht auf feste Nahrung für 5 bis maximal 10 Tage
- Genussmittelverzicht (Kaffee, Alkohol, Zigaretten etc.)
- Anfängliche Darmentleerung nach Möglichkeit mit Glaubersalz
- Fastenverpflegung nach Dr.Otto Buchinger: Täglich frisch zubereitete Fastenbrühe, Obst- bzw. Gemüsesaft (verdünnt), Kräutertee, Wasser, etwas Honig
- 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag
- Bewegung und Ruhe im Wechsel
- Regelmäßige Darmentleerung während der Fastenzeit mittels Einlauf
- Fastenunterstützende Maßnahmen wie zum Beispiel Leberwickel, Trockenbürstungen
- Fastenbrechen mit einem Apfel
- Sorgfältiger Kostaufbau
- Einstieg in die Vollwerternährung nach der Gießener Formel

Weitere Infos unter: [https:// www.fastenakademie.de/fasteninfos.htm](https://www.fastenakademie.de/fasteninfos.htm)