

Termine:

**31.01.-06.02.2021 / 28.02.-06.03.2021 / 14.03.-20.03.2021 /
09.05.-15.05.2021 / 04.07.-10.07.2021**

Preise:

Ab 598€.

Zuzüglich Kurtaxe

Herzlich Willkommen,

mein Name ist Frank Ernst, ich stamme aus Freiburg im Breisgau und bin Opernsänger, ärztlich geprüfter Fastenleiter (Deutsche Fastenakademie), Yogakursleiter, Nordic- Walking-Trainer und Jin- Shin Jyutsu- Praktiker i. A..

Gefastet wird nach der Methode Buchinger/Lützner. In kurzen Impulsvorträgen werde ich den Ablauf einer Fastenwoche, Fastenunterstützende Maßnahmen vorstellen, zeigen wie der Kostaufbau danach sanft gelingt und wie wir unsere Ernährung genussvoll und gesund gestalten können.

„Die Atmung, das selbstverständlichste der Welt?“, wird ein wichtiges Thema der Fastenwoche sein.

*Mir gefällt an den Fastenwochen vor allem der gesellige, inspirierende Austausch in der Gruppe. Gemeinsam fällt das Fasten so viel leichter und jede(r) TeilnehmerIn ist ein wertvoller Teil der Gruppe. Frei nach dem Motto: Alles kann, nichts muss!
Wieder zurück in der Heimat freue ich mich auf viel Zeit in der Natur. Bei den Wanderungen steht nicht der sportliche Aspekt im Vordergrund, sondern die sanfte, gelöste Bewegung an der frischen Luft, Bewegung macht einen großen Teil des Fastenerfolgs aus! Als ausgebildeter Sänger vermittele ich, vor allem in der täglichen Morgenbewegung im Freien, neben Mobilisierungs-, auch sehr effektive Atemübungen. Sanfte Yoga-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen runden den Fastentag ab.*

Mein Motto:

„Ich glaube, dass der Sinn des Lebens darin besteht, Freude zu empfinden und sie zu teilen“. (Thomas Meyer)

Leistungen:

6 Übernachtungen im Wohlfühlhotel Silberfelsen in St. Blasien (heilklimatischer Kurort).

Liebevoll zubereitete Fastenverpflegung nach Buchinger.

Ausgesuchte Tees, Fastengetränke und Wasser incl..

Separater Seminarbereich für die Fastenteilnehmer.

Professionelle Fastenbegleitung durch ärztlich geprüften Fastenleiter.

Tägliche Fastengespräche in der Gruppe.

Tägliche Morgenbewegung im Freien.

Geführte Wanderungen in der herrlichen Umgebung.

Sanfte Yoga und Entspannungseinheiten, Atemübungen.

Informative Impulsvorträge und Filme über Fasten-, Ernährungs-, und Gesundheitsthemen.

Genügend Zeit für Ruhe und Entspannung.

Es gibt keine verpflichtende Teilnahme an den Angeboten.

Eigenes Massageangebot im Hotel. Sauna und Schwimmbad mit Kur- und Wellnessangebot gegenüber.

Preise:

Für Unterkunft und Fastenverpflegung:

Zuzüglich Kurtaxe, 2€ pro Tag

	DZ Preis pro Person in €	EZ in €
Classic Zimmer	318	408
Komfort Zimmer	330	444
Komfort Zimmer mit Badewanne	342	462
Superior Zimmer	360	498

Für die Fastenleitung: 280€

Anmeldung: fra.ernst@googlemail.com **Telefon +491628529727**

Die Anmeldung für die Fastenwoche formlos, per E-Mail an mich. (Buchung des Zimmers über das Hotel.)

Mit dem Eingang der Kursgebühr/ Anzahlung bist Du angemeldet.

Anzahlung 80€ auf folgendes Konto:

Frank Ernst Iban: DE77 1001 0010 0109 2231 06

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

- ✓ Entlastungstag als gemeinsames Erlebnis vor Ort (aber auch schon zu Hause beginnend).
- ✓ Verzicht auf feste Nahrung für 5 bis maximal 10 Tage.
- ✓ Genussmittelverzicht (Kaffee, Alkohol, Zigaretten etc.).
- ✓ Anfängliche vollständige Darmentleerung mit Glaubersalz.
- ✓ Fastenverpflegung nach Dr. O. Buchinger: Tägliche 1/4L frisch zubereitete Gemüsebrühe, 1/4L frisch zubereiteter verdünnter Obst- oder Gemüsesaft, Kräutertee, Wasser, bei Bedarf Zitronenschnitze, etwas Honig (Täglich 250-400 kcal.).
- ✓ Mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag.
- ✓ Bewegung und Ruhe im Wechsel (Morgenbewegung, Wandern, Entspannungsübungen).
- ✓ Regelmäßige Darmentleerung während der Fastenzeit mittels Einlauf.
- ✓ Fastenunterstützende Maßnahmen: Feucht-warme Leberwickel, Trockenbürsten, Wasseranwendungen (Kneipen), harmonische Atmosphäre, tägliche Fastengruppengespräche.
- ✓ Fastenbrechen mit einem Apfel (Meditation).
- ✓ Sorgfältiger Kostaufbau (1/3 der Fastenzeit, mindestens 3 Tage).
- ✓ Einstieg in die Vollwert-Ernährung nach der Gießener Formel.

Weitere Infos: <https://www.fastenakademie.de/fasteninfos.htm>