

Fastenwandern im Hochschwarzwald

Fasten nach Dr.Buchinger



2022

Neustart für Körper, Seele und
Geist



endlich fasten

Michaela Drewitz
ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa

Was ist Fasten?

- Fasten ist der bewusste, freiwillige und zeitlich begrenzte Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel.
- Der Körper verwertet in dieser Zeit z.B. alte Zellbestandteile und hat die Möglichkeit, sich zu regenerieren.
- Beim Fasten verbessern sich Blutwerte, wie z.B. der Cholesterinwert und der Blutdruck.
- Fasten macht glücklich, denn die körperlichen Veränderungen wirken sich positiv auf die Psyche aus. Wir fühlen uns ausgeglichen und sind für den Neubeginn motiviert.
- Fasten ist eine der wirksamsten Maßnahmen zur Gesundheitsprävention.

Fasten nach Dr. Buchinger

- ist eine ganzheitliche Fastenmethode. Es wird reichlich Flüssigkeit in Form von stillem Wasser, Kräutertee, frischgepressten Obstsaften und Gemüsebrühe zu sich genommen.
- Zum Fasten gehören fastenunterstützende Maßnahmen zur Förderung des Stoffwechsels und der Ausscheidung sowie die Vermittlung der Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit.
- Wichtig dazu ist die tägliche Bewegung in der Natur, kombiniert mit Phasen der Entspannung.

Der Fastenwanderkurs findet im ruhig gelegenen **Menzenschwand** statt.

Der Ort ist staatlich anerkannter Luftkurort und liegt mitten im Wandergebiet rund um den Feldberg und dem Schluchsee.

Sie wohnen im gemütlichen **Hotel Silberfelsen** in liebevoll gestalteten Zimmern. Ca. 2 min. vom Hotel entfernt, befindet sich das Radon-Revitalbad mit Sauna und Massageangeboten.

www.hotel-silberfelsen.de

Auf den täglichen Wanderungen (10-12 km) lernen Sie die wunderbare Umgebung von Menzenschwand kennen.

Termine

09.10.2022- 15.10.2022 oder
16.10.2022- 22.10.2022

Preise für Unterkunft und Fastenverpflegung (pro Person):

- Classic Zimmer mit Dusche/ WC und Balkon
EZ 396,00 Euro/ DZ 306,00 Euro
- Komfort Zimmer mit Dusche/ WC, Balkon oder Terasse
EZ 432,00 Euro/ DZ 318,00 Euro
- Komfort Zimmer mit Badewanne/ WC und Balkon
EZ 450,00 Euro/ DZ 330,00 Euro
- Superior Zimmer mit Dusche/ WC, Loggia oder Balkon
EZ 486,00 Euro/ 348,00 Euro

Fastenleitergebühr: 290,00 Euro

zuzügl. Kurtaxe 2,20 Euro pro Tag/Person



Hotel Silberfelsen

Mein Name ist **Michaela Drewitz**.

Ich bin Apothekerin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie und biete Fastenwanderkurse mit viel Bewegung in der Natur an.

In meinen Fastenwanderkursen wandern wir täglich zwischen 10-12 km.

Außerdem erhalten Sie viele Informationen zu Themen rund ums Fasten und praktische Tipps, die Ihnen den Einstieg in eine gesunde Lebensweise erleichtern.

Die Gruppe umfasst nicht mehr als 10- 12 Teilnehmer.
Auf individuelle Betreuung lege ich großen Wert.

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich gern an mich wenden. Ich freue mich auf Sie!

Herzliche Grüße
Ihre Michaela Drewitz

Kontakt:

Email:
endlich-fasten@web.de
mobil: 0171-4430830
www.endlich-fasten.de

