

# FASTENKURSE 2019/2020

LÜNEBURGER HEIDE  
WESTERWALD - KLOSTER  
OSTSEE - RETTIN  
TIROL / ÖSTERREICH  
MITTELHESSEN  
MECKLENBURGER SEEN  
TÜRKISCHE BÄNIS



[www.fasteninfos.de](http://www.fasteninfos.de)



## Fastenmethoden

### Fasten nach Dr. Otto Buchinger

Das Konzept des Fastens/Heilfastens nach Dr. Otto Buchinger ist fest in der Medizin verankert, bezieht aber spirituelle Aspekte unmittelbar mit ein. Er entwickelte seine Fastenmethode durch praktische Tätigkeit. Seine Erfahrungen und Erkenntnisse beschrieb er in dem Buch „Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden“, in dem er eine Fastenmethode entwickelte, die auf ganzheitlichen Prinzipien basiert. Danach tragen sieben Säulen das Fasten: Ruhe und Bewegung in einem ausgeglichenen Verhältnis, die Förderung der Ausscheidungsvorgänge sowie verschiedene Hilfsmethoden, eine fachkompetente Betreuung, individuelle Fastenzusätze und Nahrung für die Seele.

Lebensweg und persönliche Erfahrungen von Dr. Otto Buchinger Otto Buchinger wurde am 16. Februar 1878 in Darmstadt geboren. Nach seinem Medizinstudium ging er als junger Arzt zur Marine. Dort erkrankte er 1917 an einer schweren „Blutvergiftung“ (Sepsis), von der er sich nicht mehr erholte. Die Krankheit mündete in eine unheilbare Gelenkkrankheit (chronisches Gelenkrheuma). Als Vollinvalide wurde er schließlich aus der Armee entlassen, weil seine Bewegungsfähigkeit sehr eingeschränkt war und Buchinger unter ständigen Schmerzen litt. In seiner Not widmete er sich alternativen Medizinmethoden zu. Neben der Beschäftigung mit der Homöopathie und der ganzheitlichen Medizin entdeckte er auch das Heilfasten als mögliche Heilmethode. Buchinger begab sich 1919 zu einer Heilfastenkur nach Freiburg. Dort praktizierte ein gewisser Dr. Riedlin die alte Heilmethode des Heilfastens, von dem Buchinger von Bekannten erfuhr. „Diese Kur von 19 Tagen rettete mir wahrhaftig Existenz und Leben. Ich war schwach, mager, aber ich konnte wieder alle Gelenke bewegen“ schrieb er in seinen Lebenserinnerungen. Der ehemals Invalide war geheilt und bis zu seinem 88. Lebensjahr! wieder arbeitsfähig geworden. Im Juli 1920 gründete er in Witzhausen/Werra das „Kurheim Dr. Otto Buchinger“, das bereits 1935 in das „Bergschlösschen“ nach Bad Pyrmont umzog. Dort praktizierte er fortan die Heilpraktik des Fastens mit überwältigendem Erfolg. Seine Frau und sein Sohn Otto waren seine ersten und engsten Mitarbeiter. Die private Atmosphäre und der herzliche Umgang mit den Patienten wurden auch nach dem Ausbau der Klinik beibehalten. 1953 eröffnet er eine zweite Klinik am Bodensee. Zunächst dachte Buchinger nur an die stationäre Behandlung. Die Fastenzeit betrug mindestens drei Wochen. Später regte Buchinger jedoch auch das Fasten für Gesunde zu Prävention und Selbstheilung an.

### Die Methode nach Dr. Buchinger

Der zeitlich begrenzte Verzicht auf feste Nahrung sowie auf Genussmittel beim Fasten fördert nach Dr. Buchinger die Ausscheidung, sodass die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Das Fasten wirkt wie ein „innerer Arzt“, der beim Fasten den Körper durchforscht und in allen Körperpartien ansetzt, die geheilt werden sollen. Typisch für das Fasten ist es, dass während dieser Zeit das Augenmerk auf die Körperteile und Organe gelegt wird, bei denen es zu Hilfsmaßnahmen dieses „inneren Arztes“ kommt. Die Verbesserung des körperlichen Allgemeinzustandes führte Buchinger auf die Entschlackungsprozesse im Körper zurück. Insbesondere bei Gelenkerkrankungen, Rheuma, Diabetes, Allergien, Stoffwechsel- und Magen-Darm-Erkrankungen sind bei vielen Patienten große Erfolge durch Heilfasten zu verzeichnen. Die heutige Forschung bestätigt diese These, indem sie auf Veränderungen im Stoffwechselprozess, im Hormonhaushalt und in der Zellenstruktur hinweist. Was heute wissenschaftlich belegt ist, fand Buchinger durch seine Erfahrung mit tausenden

Fastenpatienten heraus: Modifiziertes Fasten ist besser als totales Fasten. Neben Wasser und Tee werden in der Fastenkur auch Säfte, Honig und Gemüsebrühen verabreicht. Durch die Umstellung des Stoffwechsels wird der Hunger nach 1-2 Tagen gebannt und es stellt sich von Tag zu Tag ein wohlige Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung ein.

### Vegan-Basenfasten

Der Begriff „Vegan-Basenfasten“ bezeichnet den Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel für einen bestimmten Zeitraum. Im Gegensatz zum Fasten (z. B. Buchinger-Fasten, Mayr-Fasten), bei dem für einen bestimmten Zeitraum auf feste Nahrung verzichtet wird, kann beim „Vegan-Basenfasten“ hingegen gegessen werden – beschränkt auf Basenbildner und kalorienreduziert. Alle Lebensmittel, die den Körper sauer machen, werden einfach weggelassen. Während einer oder mehrerer Vegan-Basenwochen liegt der Schwerpunkt der Nahrung auf Obst, Gemüse, Salaten und Kartoffeln. Auf Fleisch, Fisch, Getreide (Brot, Nudeln), Zucker und Genussmittel, die sauer verstoffwechseln, wird verzichtet. Vegan-Basenfasten ist somit kein Fasten im eigentlichen Sinn. Wenn Vegan-Basenfasten richtig ausgeführt wird, können mit dieser Kur jedoch sehr positive Wirkungen erzielt werden.

Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Vegan-Basenfasten berichten von einem leichten Gefühl, von entzündungshemmender Wirkung und von Rückgang bei Schmerzen. Natürlich bieten solche vegan-basischen Aktiv-Vitaltage auch die Grundlage zur Gewichtsreduktion und zur Ernährungsumstellung. Gut ausgeführtes Vegan-Basenfasten bedeutet deshalb nicht nur ein bisschen weniger und anders essen, sondern neben dem Körper auch auf seelischen und geistigen Ausgleich zu achten – durch Bewegung, Entspannung, Anwendungen und Ruhe. Kommen Sie in unseren vegan-basischen Aktiv-Vitaltagen mit auf eine „Reise zu sich selbst“ und entdecken Sie eine neue Welt. Wie beim „richtigen“ Fasten, bewirkt auch das Vegan-Basenfasten eine Entlastung der Gewebe und des Stoffwechsels, dient der Regenerierung der Darmflora und der Körper wird auf eine angenehme Art entgiftet.

### Neue Koch- und Essgewohnheiten kennenlernen

Eine Woche basische Ernährung bedeutet, den Einstieg in neue Essgewohnheiten zu finden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie einfach und schnell auf mehr basische Kost umsteigen können. Dafür gibt es Tipps zum Kochen und Zubereiten sowie zur Umsetzung der guten Vorsätze in den Alltag.

### Tagesablauf beim Fasten und Vegan-Basenfasten

Der Tag beginnt mit einem Morgengang und Übungen aus Gymnastik, Qi Gong und Yoga sowie ausgiebiger Körperpflege. Zum Frühstück gibt es ein basisches Müsli mit vielen leckeren Früchten und basischen Zutaten (Vegan-Basen) oder Tees und Honig (Buchinger). Am Vormittag geht es auf Wanderschaft. Viel Bewegung und frische Luft sorgen für Energie und körperliche Stärkung. Die Muskeln werden angeregt und der Körper kann Giftstoffe und Stoffwechselrückstände abbauen. Zum Mittagessen gibt es Gemüse, Kartoffeln und Salate (Vegan-Basen) sowie Säfte für die Buchinger. Nach dem Essen geht es zur Mittagsruhe mit Leberwickel. Am Nachmittag sind verschiedene Aktivitäten vorgesehen, entweder nochmals Bewegung, aber auch Informationen zu den Themen Ernährung und Fasten, Stressfaktoren und Energieaufbau oder Freizeit. Abends wird eine leckere Gemüsesuppe oder -brühe serviert und danach ist Zeit für Entspannung, Yoga, Qi Gong, Meditation, Sauna oder einfach nur Ruhe.

KRAFT TANKEN | BALLAST ABWERFEN | ERHOLEN UND REGENERIEREN

# Genuss - Wellness - Ernährung

Genuss und Fasten sowie Wohlfühlen und Regenerieren sind keine Widersprüche. Das erleben Sie in unserem Fastenhotel in der Lüneburger Heide. Dazu bieten sich hier die besten Bedingungen: ein familiengeführtes Hotel mit engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Schwimmbad und Saunalandschaft, ein schöner Kurort mit Kurpark und Sole-Therme, die Naturlandschaft der Heide, Wälder, die Flusslandschaft der Ilmenau sowie Klöster, Schlösser und Kultur.

Neben körperlichen Aktivitäten wie Wandern, Radfahren, Yoga, Pilates und Qi Gong wird in den Kursen in der Lüneburger Heide vor allem auf wohltuende Entspannung, Regeneration und Wellness Wert gelegt. Ein weiterer Kursschwerpunkt bildet die ausführliche Unterrichtung von praktischen und theoretischen Kenntnissen zu veganen und basischen Ernährungsformen, zum Intervallfasten und der Ernährung nach dem Fasten. Dazu wird an Hand der kreativen Vegan-Basenküche, den liebevoll zubereiteten Gerichten und in theoretischen Seminareinheiten anschaulich dargestellt und aufgezeigt, wie eine moderne Ernährungsweise aussehen kann, die auf Naturlehre und regionalen Ernährungsgewohnheiten basiert, aber auch die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse mit einbezieht.

[www.hotelascona.de](http://www.hotelascona.de)

## Fastenmethoden:

- Dr. Otto Buchinger
- Vegan-Basenfasten

## Kursniveau:

Anfänger  
und Fortgeschrittene

## Kursschwerpunkte

- Wandern & Radfahren
- Entspannung
- Regeneration
- Yoga, Pilates, Qi Gong
- Wellness

# VITALHOTEL ASCONA

## LÜNEBURGER HEIDE - Bad Bevensen



ist bekannt für seine Jod-Sole-Therme mit 32°C warmem Wasser und einer weitläufigen Kur- und Badelandschaft. Eine schöne Altstadt, die nach den Plänen von Johann-Peter Eckermann, dem Freund und Privatsekretär von Goethe, nach einem großen Brand 1811 neu errichtet wurde und der Kurpark, der sich von der Altstadt bis zur Ilmenau erstreckt, laden zum Flanieren ein und sind gleichzeitig Ausgangspunkte für wundervolle Wanderungen in die Lüneburger Heide - zum Beispiel in die Klein Bünstorfer Heide, eine der schönsten Heideflächen der Region und einem beliebten Wanderziel zwischen Kiefernwäldern und Talauen an der Ilmenau und dem Elbe-Seitenkanal.

### Vital Hotel Ascona

„Weit weg vom Alltag und doch zu Hause erleben Sie hier einen Ort völliger Entspannung. Und vielleicht entdecken Sie dabei auch einen Menschen, dem Sie schon lange nicht mehr begegnet sind: sich selbst.“ So steht es auf der Homepage des 4-Sterne-Vitalhotels und das ist ein gutes Motto für unsere Fastenkurse. Das Inhaber-geführte Hotel mit einer eigenen parkähnlichen Gartenanlage befindet sich nahe dem Kurpark und der Jod-Sole-Therme. Die Zimmer sind komfortabel eingerichtet, mit Balkon oder Terrasse, Bad/Dusche/WC. WLAN steht ebenso kostenfrei zur Verfügung wie das großzügige Schwimmbad und der attraktive Wellnessbereich.

### Fastentermine 2019 / 2020

20.10. - 26.10.2019	03.04. - 09.04.2020
17.11. - 23.11.2019	17.05. - 23.05.2020
05.01. - 11.01.2020	25.10. - 31.10.2020
02.02. - 08.02.2020	15.11. - 21.11.2020
01.03. - 07.03.2020	

EZ ab 795,- € / DZ ab 765,- € p.P.

### Anschrift / Lage

Hotel Ascona GmbH  
Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen  
Lüneburger Heide  
Telefon: 05821 550, Telefax: 05821 9935192  
E-Mail: [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)



# Einkehren - Besinnen - Achtsamkeit

Ankommen, Stille, Schweigen, zur Ruhe kommen, Struktur, Konzentration auf das Wesentliche, Reduktion – das sind die Stichworte, die Fasten im Kloster verbinden. Dieser Grundkonsens beschreibt auch unsere Kurse im Kloster Waldbreitbach. Hier, in der Abgeschiedenheit und Stille, in der Stimmung von Tradition und Teilhabe, mit der Reduktion auf das Wesentliche, wird leichter spürbar, was uns von „innen“ heraus bewegt und gut tut. Vielen Menschen geht es heute darum, (wieder) mehr Struktur und Ordnung in Ihr Leben zu bringen. Fasten im Kloster bedeutet folglich nicht nur Nahrungsverzicht. Im Gegenteil, fehlende Ablenkung und das Unterbrechen der Reizüberflutungen im Alltag werden zu einer körperlich spürbaren Quelle innerer Bereicherung. Erfahren Sie dabei, wie Sie durch ein neues Gefühl von Leichtigkeit, Ausgeglichenheit und Harmonie ihr natürliches Gleichgewicht wiederfinden. Die Bewegung in der Natur beim Fastenwandern und gezielt aufeinander aufbauende sensorische Bewegungseinheiten aus Yoga, Pilates, Klangschalenmassage, Herzarbeit, Körperwahrnehmung und Achtsamkeitsübungen ergeben ein wohldosiertes Wechselspiel zwischen Aktivität und Ruhe während des Fastenprozesses. Wohltuende Anwendungen sorgen in dieser Fastenwoche für zusätzliche Erholung und nachhaltige Regeneration.

[www.rosa-flesch-tagungszentrum.de](http://www.rosa-flesch-tagungszentrum.de)

## Fastenmethoden:

- Dr. Otto Buchinger

## Kursniveau:

Anfänger  
und Fortgeschrittene

## Kursschwerpunkte

- Wandern
- Yoga, Pilates, Qi Gong
- Wellness

# KLOSTER WALDBREITBACH

# WESTERWALD – Kloster Waldbreitbach

Wer die Region kennt, kommt immer wieder - und für alle anderen lohnt es sich, diese schöne Landschaft kennenzulernen. Am Rande des Westerwalds, kaum eine Autostunde entfernt von den pulsierenden Zentren Rhein- Main und Rhein- Ruhr, bietet das Rosa-Flesch-Tagungszentrum hoch über dem Wiedtal, vor klösterlichem Hintergrund, ein außergewöhnliches Ambiente zum Fasten. Direkt vom Kloster aus lädt ein gut ausgebautes Wanderstreckennetz ein, angenehme Spaziergänge zu unternehmen.

## Das Tagungszentrum im Kloster Waldbreitbach

Direkt auf dem Klosterberg befindet sich das im Jahre 2012 vollständig sanierte und neu umgebaute Bildungshaus des Klosters, das im Gedenken an die Gründerin der Ordensgemeinschaft im Jahre 2013 unter dem Namen „Rosa-Flesch-Tagungszentrum“ neu eröffnet wurde. Mit individuellem Charme und stilvoller Schlichtheit entsprechen die Zimmer den neusten Standards und lassen so die klösterliche Tradition in zeitgemäßer Weise fortleben. Neben einem modern gestalteten Bad mit Dusche und WC verfügen alle Zimmer auch über TV und WLAN Empfang und haben auf der Vorderseite einen weiten Ausblick über das Wiedtal, während man auf der Rückseite den ruhigen Anblick auf den Garten genießt.

## Fastentermine 2019 / 2020

27.10. - 02.11.2019	22.05. - 28.05.2020
02.11. - 08.11.2019	05.07. - 11.07.2020
30.11. - 06.12.2019	09.08. - 15.08.2020
29.03. - 04.04.2020	15.08. - 21.08.2020
04.04. - 10.04.2020	17.10. - 23.10.2020
16.05. - 22.05.2020	

EZ ab 725,- € / DZ ab 645,- € p.P.

## ANSCHRIFT / LAGE

Rosa Flesch – Tagungszentrum  
Margaretha-Flesch-Str. 12  
56588 Waldbreitbach  
Telefon: 02638 - 815031  
E-Mail: [info.rft@marienhaus.de](mailto:info.rft@marienhaus.de)



## Gemeinschaft finden – sich selbst entdecken

Gemeinschaft ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Ohne Gemeinschaft ist ein selbstbestimmtes Leben nicht möglich. Wir sind nicht nur existenziell abhängig von anderen, sondern brauchen auch die Nähe und Geborgenheit. Fasten ist ein Weg zu sich selbst, der in Gemeinschaft leichter zu gehen ist und den anderen einschließt.

Die Fastenoase in Rettin bietet uns die Möglichkeit, in den Kursen Gemeinschaft neu zu erleben, in der sich Freiraum für die eigenen Wege bietet und wo trotzdem der Halt in der Gruppe trägt. Die Neurobiologen haben erkannt, dass unsere Entwicklung dann am besten gelingt, wenn Emotionen, Erkenntnis und Gemeinschaft zusammenfallen.

Gemeinsame Aktivitäten wie wandern, sensorische Übungen auf der Grundlage von Yoga, Pilates und Qi Gong und Entspannungsübungen oder das Zubereiten der Fastenbrühen wechseln sich ab mit freier Zeit zur Selbstbesinnung und Selbsterkenntnis. Gesprächsrunden und gemeinsame Meditationen verbinden die gemeinschaftlichen Erlebnisse und geben Raum für Austausch und Nähe.

[www.oase-heilhaus.de](http://www.oase-heilhaus.de)

## DAS FASTENHAUS

### Fastenmethoden:

- Dr. Otto Buchinger
- Vegan-Basenfasten

### Kursniveau:

Anfänger  
und Fortgeschrittene

### Kursschwerpunkte

- Wandern & Radfahren
- Entspannung
- Regeneration
- Yoga, Pilates, Qi Gong
- Wellness

## OSTSEE – Lüneburger Bucht/Rettin



Das ehemalige alte Fischerdorf Rettin gehört heute zum Ostseort Neustadt und ist, im Gegensatz zu den lebendigeren Urlaubsorten und Stränden entlang der Lübecker Bucht wie Scharbeutz, Timmendorfer Strand und Travemünde, eher ein Ort der Ruhe und Entspannung - aber trotzdem auch mit der Bahn oder Auto gut erreichbar. In ausgedehnten Wanderungen oder angenehmen Spaziergängen gibt es weite Strände, das reizvolle Hinterland mit Wald, Wiesen und Weiden, Schlössern und Gutshöfen aus vergangenen Jahrhunderten in wundervoller Natur und vieles Meer... zu entdecken.

### Das Fastenhaus „Oase“

Das aus ökologischen Materialien gebaute Seminarhaus bietet die besten Voraussetzungen, um zur Ruhe zu kommen, zu regenerieren und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Individuell eingerichtete Einzel- und Doppelzimmer sowie Ferienwohnungen, jeweils mit Bad/WC, bieten die Möglichkeit zum Rückzug. Es wird in der Oase selbst auf TV verzichtet, tagsüber gibt es WLAN-Verbindung im Haus. In der unmittelbaren Umgebung stehen weitere, komfortabel eingerichtete Ferienwohnungen zur Verfügung, die zum EZ- bzw. DZ-Preis angemietet werden können.

### Fastentermine 2019 / 2020

05.10. - 11.10.2019	22.08. - 28.08.2020
09.11. - 15.11.2019	13.09. - 19.09.2020
25.01. - 31.01.2020	20.09. - 26.09.2020
07.03. - 13.03.2020	17.10. - 23.10.2020
10.05. - 16.05.2020	07.11. - 13.11.2020
13.06. - 19.06.2020	

EZ ab 825,- € / DZ ab 695,- € p.P.

### ANSCHRIFT / LAGE

OASE-Heilhaus  
Schaarweg 70  
23730 Neustadt-Rettin an der Ostsee  
Telefon: 045 61 - 52 53 60  
E-Mail: [info.@oase-heilhaus.de](mailto:info.@oase-heilhaus.de)



# Aktiv und Vital

Skifahren, Langlaufen, Schneeschuhwandern und Wandern in der herrlichen Berglandschaft des Karwendelgebirges bilden die Schwerpunkte unserer Kurse am Achensee. Skifahren ab dem Niveau Parallelschwung und Wandern bieten wir in der Gruppe an, Anfänger und Langläufer haben zusätzlich die Möglichkeit, Skikurse der örtlichen Skischule zu besuchen.

Aber auch hier in den Bergen legen wir Wert auf gute Ausgeglichenheit zwischen Aktivitäten und Ruhe. Unsere Dehnungs- und Entspannungseinheiten unterstützen den Fastenstoffwechsel und setzen sich aus sensorischen Übungen, die aus Yoga, Pilates und Qi Gong entlehnt sind, zusammen. Sowohl bei unseren Entspannungseinheiten als auch im schönen Saunabereich kann von den Aktivitäten in den Bergen relaxt werden. Natürlichen Reizen wie durch frische Luft, Licht und Sonne, Kälte und Wärme sowie Bewegung und Ruhe, die von der Natur vorgegeben werden, sind wir immer weniger ausgesetzt. Aber sie haben unseren Lebensrhythmus über viele tausende Jahre geprägt. Durch die Aktiv- Vital-Fastenkurse regen wir an, diese natürlichen Reize wieder mehr in den Alltag zu integrieren.

[www.central-pertisau.at](http://www.central-pertisau.at)

## Fastenmethoden:

- Dr. Otto Buchinger
- Vegan-Basenfasten

## Kursniveau:

Anfänger und Fortgeschrittene

## Kursschwerpunkte

- Skifahren & Schneeschuhwandern
- Yoga, Pilates, Qi Gong
- Wellness

# PERTISAU

## TIROL / ACHENSEE – Pertisau



Pertisau grenzt direkt an das Naturschutzgebiet Karwendel und ist einer der besten Ausgangspunkte für Ski-Alpin, Langlauftouren oder winterliche Wanderungen in Tirols größtem Naturpark. Seine östlichsten Kalkriffe fallen nördlich von Pertisau abrupt zum See ab. Vom Ort selbst reichen drei bewaldete Täler und Almen sanft ansteigend weit in das Gebirge hinein. Die Karwendel-Bergbahn bringt Skifahrer in das Skigebiet am „Zwölferkopf“, das für Anfänger und Fortgeschrittene attraktiv ist. Außerdem befinden sich am See weitere Skigebiete in unmittelbarer Nähe, die mit dem kostenlosen Skibus zu erreichen sind.

## Das Hotel Central

Mitten in der Achenseer Bergwelt liegt das 4-Sterne-Hotel „Central“ im Ort Pertisau. Es ist ein kleines und familiär geführtes Haus mit den Gastgebern Marianne und Thordes, die sich seit einigen Jahren intensiv mit dem Fasten und Vegan-Basenfasten beschäftigen und dafür in ihrem Haus, das der Fastengruppe exklusiv zur Verfügung steht, ideale Voraussetzungen bieten. Wir wohnen in großzügigen Einzel- und Doppel-Appartements, die Fastenverpflegung ist perfekt und ein schöner Sauna- und Wellnessbereich lädt zum Entspannen ein.

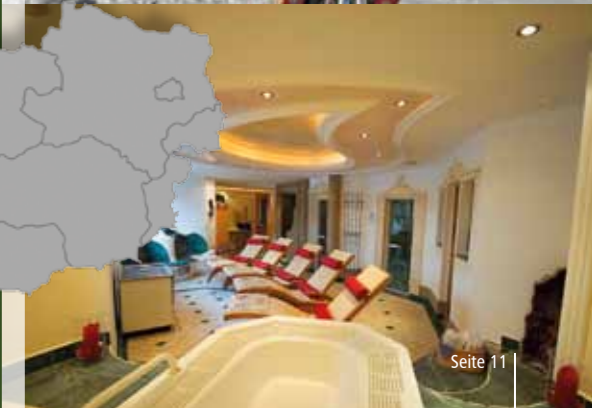
## Fastentermine 2020

05.01. - 11.01.2020	31.03. - 27.03.2020
11.01. - 17.01.2020	03.05. - 09.05.2020
15.03. - 21.03.2020	

EZ ab 825,- € / DZ ab 725,- € p.P.

## ANSCHRIFT / LAGE

Hotel Central  
Familie Thordes Schlünzen  
Pertisau 45 | A-6213 Pertisau am Achensee  
Tirol, Österreich  
Telefon: +43 5243 4394  
Telefax: +43 5243 4394 110  
E-Mail: [info@central-pertisau.at](mailto:info@central-pertisau.at)



# NATUR-MED Fasten in Balance

Luxus heute heißt, für sich selbst Zeit, Ruhe und Gelassenheit zu finden, mit der Natur in Kontakt zu kommen und sich darin zu bewegen, Stress und Hektik hinter sich zu lassen. Ganz nach dem alten Konzept von Sebastian Kneipp, das immer noch so modern und aktuell ist, erhalten wir Impulse, die auf natürliche Weise zu Entspannung und Gesundheit verhelfen. Ergänzend dazu stabilisieren wir mit sensorischen Übungen und Entspannungstechniken aus Yoga, Pilates und Qi Gong die innere Ausgeglichenheit und die natürlich-biologische Balance.

Der Schwerpunkt in unseren Kursen im NaturMed liegt auf einer guten Ausgewogenheit von Bewegung – Entspannung – und wohltuenden Anwendungen nach Kneipp, mit Massagen und baden im Thermalwasser.

Fasten ist ein ganzheitlicher Prozess, in dem Körper, Geist und Seele gleichzeitig angesprochen werden. Eine Fastenwoche im NaturMed heißt, die Selbstheilungskräfte auf allen Ebenen zu aktivieren und somit neue Kraft von innen heraus zu gewinnen und langfristig nutzen zu können.

[www.naturmedhotel.de](http://www.naturmedhotel.de)

## Fastenmethoden:

- Dr. Otto Buchinger
- Vegan-Basenfasten

## Kursniveau:

Anfänger  
und Fortgeschrittene

## Kursschwerpunkte

- Yoga, Pilates, Qi Gong
- Wandern
- Entspannung
- Wellness

# Natur-Med Hotel



## MITTELHESSEN – Bad Endbach



Im Schnittpunkt der altherwürdigen Städte Marburg, Wetzlar und Dillenburg liegt das mittelhessische Kneipp-Heilbad Bad Endbach, eingebettet in die Ausläufer des Rothaargebirges und des Westerwaldes, im Lahn-Dill-Bergland auf einer Höhe zwischen 300 und 500 m. 1955 wurde Endbach Kneipp-Kurort und erhielt 1970 schließlich den Titel Kneipp-Heilbad. Ein umwelt- und sozialverträglicher Tourismus soll helfen, die durch verschiedenste Nutzung geprägte Landschaft mit ihrer Arten- und Biotopvielfalt zu erhalten, weiter zu entwickeln und wiederherzustellen. Dem Grundsatz »Schutz durch Nutzung« folgend hat es sich der Naturpark Lahn-Dill-Bergland zur Aufgabe gemacht, die landschaftliche Vielfalt und Schönheit der Region zu bewahren, nachhaltig zu entwickeln und für Gäste und Einheimische mit allen Sinnen erfahrbar zu machen.

## NATUR-MED Gesundheitshotel Heckenmühle

Das Fastenhaus liegt direkt am Waldrand und am Kurpark von Bad Endbach. Von hier aus können wir mit unseren Wanderungen direkt in das Lahn-Dill-Bergland mit seinen Ausläufern des Rothaargebirges und des Westerwalds starten. Und nur durch den schönen Kurpark hindurch ist in ein paar Minuten das neue Thermalbad zu erreichen. Aber auch im NATUR-MED befinden sich ein großes Schwimmbad, finnische Sauna, Dampfbad und Infrarotwärmekabine sowie Räume für Massagen und Kneipp-Anwendungen. Die Zimmer sind in unterschiedlichen Kategorien auf das Wohl des Gastes ausgerichtet. Für die Seminare stehen entsprechende Räume für Gesprächsrunden, Bewegungs- und Entspannungseinheiten zur Verfügung.

## Fastentermine 2019 / 2020

09.02. - 15.02.2020	02.08. - 08.08.2020
06.06. - 12.06.2020	04.10. - 10.10.2020
12.07. - 18.07.2020	01.11. - 07.11.2020

EZ ab 795,- € / DZ ab 745,- € p.P.

## ANSCHRIFT / LAGE

NaturMed Hotel Heckenmühle  
Teichstraße 17 | 35080 Bad Endbach  
Telefon: +49 2776 91460  
E-Mail: [info@naturmedhotel.de](mailto:info@naturmedhotel.de)



# Herrschaftlich - Intensiv - Nachhaltig

Intensiv entschlacken, entgiften, erholen und dabei Abstand bekommen vom Alltagsleben - eine willkommene Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Zwei bewährte Verfahren, das Fasten und das Kneipp- Konzept, machen dieses Seminar zu einem echten Wohlfühl- und Regenerationserlebnis – ein ideales Arrangement für Buchinger-Anfänger sowie Fortgeschrittene. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper diese besondere Zeit, um sich wieder neu zu finden und gestärkt zu fühlen.

Erfahren Sie gleichzeitig, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte auf ganz natürliche Art und Weise anregen und auch nach dem Fasten weiterhin unterstützen können.

Es erwartet Sie ein Aktivprogramm aus Spaziergängen, Wanderungen und kleinen Bewegungseinheiten in reizvoller Umgebung sowie ein Intensivpaket ausgewählter fastenbegleitenden Kneipp- Anwendungen wie Güsse, Bäder, Aromaölaufgaben sowie Wickelanwendungen.

[www.gross-helle.de](http://www.gross-helle.de)

## Fastenmethoden:

- Dr. Otto Buchinger
- Vegan-Basenfasten

## Kursniveau:

Anfänger und Fortgeschrittene

## Kursschwerpunkte

- Yoga, Pilates, Qi Gong
- Wandern
- Entspannung
- Wellness

# GUTSHAUS

## MECKLENBURGER SEEN – Gut Gross Helle



Groß Helle fand 1363 erste urkundliche Erwähnung. Das Gut befand sich im Besitz der Familien von Maltzan (ab 1501), ab 1656 von Joachim Engel, ab 1751 von Gotthard Karl Friedrich von Peccatel auf Wrodow, ab 1785 wieder von Maltzan, ab 1802 Carl David Heinrich Lüders und von 1816 bis 1945 von Flügge.

Das zweigeschossige Gutshaus vom Anfang des 18. Jahrhunderts wurde im 19. Jahrhundert klassizistisch umgebaut. Nach der Vertreibung der Eigentümer wurde es nach 1945 als Kindergarten sowie als Wohn- und Kulturhaus genutzt. 2013 fand eine Sanierung statt, um das Gutshaus zukünftig als Seminarhaus und Ferienanlage zu nutzen.

## Gutshaus „Gross Helle“

Idyllisch gelegen und von Feldern und Wäldern umgeben liegt das neu sanierte Gutshaus Groß Helle im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte. Wir wohnen in exklusiven, großzügigen Appartements mit Bad/Dusche/WC, die ausreichend Bewegungs- und Freiraum bieten. In den ehemaligen Repräsentationsräumen sind die Seminar- und Gruppenräume untergebracht. Ein großzügiger SPA-Bereich mit verschiedenen Saunen, Dampfbad und Infrarotkabine gewährt ein Ambiente im südlichen Flair, in dem wir Ihnen die unterschiedlichsten, fastenunterstützenden Wohlfühl- und Kneipp-Anwendungen zur Erholung und Regeneration anbieten. Im Freien steht ein schöner Park mit Badesee zu Verfügung. Dort kann man sich nach der Sauna erfrischen oder einfach den Kreislauf anregen, z.B. durch Barfußlaufen und Wassertreten.

## Fastentermine 2019 / 2020

13.10. - 19.10.2019	25.04. - 01.05.2020
28.03. - 03.04.2020	10.10. - 16.10.2020

EZ ab 945,- € / DZ ab 795,- € p.P.

## ANSCHRIFT / LAGE

Gutshaus Gross Helle  
Dorfstraße 24 | D-17091 Mölln  
E-Mail: [info@gross-helle.de](mailto:info@gross-helle.de)





# NATUR-MED Fasten in Balance

10 Tage-Fastenkur  
im Thermalressort  
inkl. Seminarprogramm  
& Kursanwendungen

Luxus heute heißt, für sich selbst Zeit und Ruhe und Gelassenheit zu finden, mit der Natur in Kontakt zu kommen und sich darin zu bewegen, Stress und Hektik hinter sich zu lassen.

Der Schwerpunkt in unseren Kursen im NaturMed liegt auf einer guten Ausgewogenheit von Bewegung, Entspannung, Baden im Thermalwasser und wohltuenden Anwendungen.

Ergänzend dazu stabilisieren wir mit sensorischen Übungen und Entspannungstechniken aus Yoga, Pilates und Qi Gong die innere Ausgeglichenheit und die natürlich-biologische Balance.

Eine Fastenwoche im NaturMed heißt, die Selbstheilungskräfte auf allen Ebenen zu aktivieren und somit neue Kraft von innen heraus zu gewinnen und langfristig nutzen zu können.

zum Beispiel:

- Ozontherapie
- Colonyhydrotherapie
- Massagen
- Manuelle Therapien
- Pneumatische Pulsationstherapie

[www.natur-med.com.tr](http://www.natur-med.com.tr)

## Natur-Med Hotel

### Fastenmethoden:

- Dr. Otto Buchinger
- Vegan-Basenfasten

### Kursniveau:

Anfänger und Fortgeschrittene

### Kursschwerpunkte

- Wandern, Yoga
- Pilates, Qi Gong
- Wellness, Thermalbad
- Entspannung

## Türkische Ägäis – Kusadasi



Ephesos, Pergamon, Troja – klangvolle Namen, die die historische Bedeutung der heute türkischen Ägäis erahnen lassen. Diese Region ist geprägt von dem Wandel in der Geschichte, in der westliche und orientalische Kulturen das Leben prägten. Diese spannungsreichen Kontraste kann man heute in der Region erleben. Gesundheitsfördernde Thermalquellen bildeten bereits in der Antike die Grundlage für die Asklepioskuren im damaligen größten Gesundheitszentrum „Asklepieion“ in Pergamon, nur 250 km von unserem NATUR-MED Kurzentrum entfernt, wo die antike Kurtradition weiter gepflegt wird. Natur pur bietet der Dilek Peninsula Nationalpark, der hinter dem Hotel beginnt und sich bis zur Küste erstreckt.

### NATUR-MED Gesundheitsressort

Am Rande der Samson-Berge des Dilek Peninsula Nationalpark und mit herrlichem Blick auf die Küstenlandschaft und die Ägäis begrüßt das NATUR-MED Gesundheitsressort an der türkischen Westküste seine Gäste. Das milde, mediterrane Klima mit 273 Sonnentagen im Jahr, die sauerstoffreiche Luft und die umgebenden Obst-, Oliven- und Kiefernabäume schaffen eine Wohlfühlatmosfera zum Ausspannen und Regenerieren. Das einzigartige Thermalwasser (als Thermalbade- und Trinkkur geeignet) entspringt mit einer Temperatur von 42°C aus der hoteleigenen Quelle und besitzt einen Mineralanteil von 6 g/l, einen außergewöhnlich hohen Siliziumgehalt von 84 mg/l, 30 verschiedene Mineralien sowie einen hohen Wert an Kalzium, Magnesium, Natriumbikarbonat, Schwefel, Jod, Eisen und CO<sub>2</sub>.

### Fastentermine 2019 / 2020

22.02. - 03.03.2020	18.07. - 28.07.2020
11.04. - 21.04.2020	12.09. - 22.09.2020
16.05. - 26.05.2020	21.11. - 01.12.2020

EZ ab 1.035,- € / DZ ab 935,- € p.P.

### ANSCHRIFT / LAGE

Natur-Med Thermalkurhotel  
Davutlar-Kusadasi 09430 Aydin TÜRKEL  
Telefon: 0090(256)6572280 – 6571741  
E-Mail: [info@natur-med.com.tr](mailto:info@natur-med.com.tr)



Türkei

Kusadasi





## KURSBESCHREIBUNGEN / LEISTUNGEN

Wir sind ein kleines Team von Fastenleitern und Fastenleiterinnen, Therapeuten, Heilpraktikerinnen und Masseurinnen. Jeder Kursleiter und jede Kursleiterin hat ihr besonderen Fähigkeiten und Schwerpunkte. Die genaue Kursbeschreibung lesen Sie am besten auf unserer Homepage [www.fasteninfos.de](http://www.fasteninfos.de). Hier beschreiben wir Ihnen einen typischen Ablauf mit Elementen, die in allen Kursen praktiziert werden.

Auf jeden Fall sind wir alle mit großer Freude und viel Engagement dabei und wollen gerne dazu beitragen, dass Sie aus ihrem Fastenkurs gestärkt, gut gelaunt, mit neuer Energie und ein paar Kilo weniger Gewicht in den Alltag zurückkehren können.

- Fastenkurse entsprechend den Standards des Berufsverbandes Fasten und Ernährung e. V. nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin und Naturlehre auf Grundlage des Fastenkonzeptes von Dr. Buchinger/Dr. Lütznert und dem Vegan-Basenfasten-Konzept
- Fasten nach Dr. Buchinger: siehe Beschreibung
- Basenfasten: siehe Beschreibung
- ausgebildete und zertifizierte Fastenleiter/innen, nach dem Berufsverband Fasten und Ernährung (BV-FE) zertifiziert
- Seminarthema Fasten und Ernährung: Vorträge und die Beantwortung von Fragen aus dem gesamten Fasten- und Ernährungsbereich
- Umfangreiches Bewegungsprogramm, Wandern, Übungen aus Qi Gong, Yoga, Pilates, teilweise gesplittet

vormittags und nachmittags, sodass die Belastungen individuell angepasst werden können

- Morgengang, morgendliches Stretching mit Gymnastik, Qi Gong, Yoga, Pilates
- mindestens 3 x 60 Minuten Qi Gong/Yoga/Pilates und/oder Meditation

### Leistungen gegen Aufpreis:

- Massagen und Behandlungen

Das ist ein typischer Ablauf, der allerdings nach Wetterbedingungen oder Wünschen in der Gruppe angepasst wird.

### Morgens:

Morgengang mit Übungen  
Tees oder basisches Müsli

### Vormittags:

Wanderungen

### Mittags:

Säfte oder basisches Essen

### Nachmittags:

Anwendungen, Massagen  
Qi Gong, Yoga oder Meditation

### Abends:

Fastenbrühe oder Suppe  
Fastenrunde, Vorträge, Austausch  
(die Einheiten am Abend und Nachmittag können gewechselt oder ergänzt werden)

## TERMINE 2019 / 2020

Alle Kurse mit Fasten nach Dr. Buchinger und Vegan-Basenfasten

Ort	Datum	Preis p.P.	Ort	Datum	Preis p.P.
Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	05.10.-11.10.2019	EZ ab 825 € / DZ ab 695 €	Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	10.05.-16.05.2020	EZ ab 825 € / DZ ab 695 €
Mecklenburger Seen, Mölln	13.10.-19.10.2019	EZ ab 945 € / DZ ab 795 €	Türkei, Kusadasi	16.05.-26.05.2020	EZ ab 1.035 € / DZ ab 935 €
Lüneburger Heide, Bad Bevensen	20.10.-26.10.2019	EZ ab 795 € / DZ ab 765 €	Westerwald, Kloster Waldbreitbach	16.05.-22.05.2020	EZ ab 725 € / DZ ab 645 €
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	27.10.-02.11.2019	EZ ab 725 € / DZ ab 645 €	Lüneburger Heide, Bad Bevensen	17.05.-23.05.2020	EZ ab 795 € / DZ ab 765 €
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	02.11.-08.11.2019	EZ ab 725 € / DZ ab 645 €	Westerwald, Kloster Waldbreitbach	22.05.-28.05.2020	EZ ab 725 € / DZ ab 645 €
Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	09.11.-15.11.2019	EZ ab 825 € / DZ ab 695 €	Hessen, Bad Endbach	06.06.-12.06.2020	EZ ab 795 € / DZ ab 745 €
Lüneburger Heide, Bad Bevensen	17.11.-23.11.2019	EZ ab 795 € / DZ ab 765 €	Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	13.06.-19.06.2020	EZ ab 825 € / DZ ab 695 €
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	30.11.-06.12.2019	EZ ab 725 € / DZ ab 645 €	Westerwald, Kloster Waldbreitbach	05.07.-11.07.2020	EZ ab 725 € / DZ ab 645 €
Lüneburger Heide, Bad Bevensen	05.01.-11.01.2020	EZ ab 795 € / DZ ab 765 €	Hessen, Bad Endbach	12.07.-18.07.2020	EZ ab 795 € / DZ ab 745 €
Tirol, Pertisau am Achensee	05.01.-11.01.2020	EZ ab 825 € / DZ ab 725 €	Türkei, Kusadasi	18.07.-28.07.2020	EZ ab 1.035 € / DZ ab 935 €
Tirol, Pertisau am Achensee	11.01.-17.01.2020	EZ ab 825 € / DZ ab 725 €	Hessen, Bad Endbach	02.08.-08.08.2020	EZ ab 795 € / DZ ab 745 €
Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	25.01.-31.01.2020	EZ ab 825 € / DZ ab 695 €	Westerwald, Kloster Waldbreitbach	09.08.-15.08.2020	EZ ab 725 € / DZ ab 645 €
Lüneburger Heide, Bad Bevensen	02.02.-08.02.2020	EZ ab 795 € / DZ ab 765 €	Westerwald, Kloster Waldbreitbach	15.08.-21.08.2020	EZ ab 725 € / DZ ab 645 €
Hessen, Bad Endbach	09.02.-15.02.2020	EZ ab 795 € / DZ ab 745 €	Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	22.08.-28.08.2020	EZ ab 825 € / DZ ab 695 €
Türkei, Kusadasi	22.02.-03.03.2020	EZ ab 1.035 € / DZ ab 935 €	Türkei, Kusadasi	12.09.-22.09.2020	EZ ab 1.035 € / DZ ab 935 €
Lüneburger Heide, Bad Bevensen	01.03.-07.03.2020	EZ ab 795 € / DZ ab 765 €	Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	13.09.-19.09.2020	EZ ab 825 € / DZ ab 695 €
Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	07.03.-13.03.2020	EZ ab 825 € / DZ ab 695 €	Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	20.09.-26.09.2020	EZ ab 825 € / DZ ab 695 €
Tirol, Pertisau am Achensee	15.03.-21.03.2020	EZ ab 825 € / DZ ab 725 €	Hessen, Bad Endbach	04.10.-10.10.2020	EZ ab 795 € / DZ ab 745 €
Tirol, Pertisau am Achensee	21.03.-27.03.2020	EZ ab 825 € / DZ ab 725 €	Mecklenburger Seen, Mölln	10.10.-16.10.2020	EZ ab 945 € / DZ ab 795 €
Mecklenburger Seen, Mölln	28.03.-03.04.2020	EZ ab 945 € / DZ ab 795 €	Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	17.10.-23.10.2020	EZ ab 825 € / DZ ab 695 €
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	29.03.-04.04.2020	EZ ab 725 € / DZ ab 645 €	Westerwald, Kloster Waldbreitbach	17.10.-23.10.2020	EZ ab 725 € / DZ ab 645 €
Lüneburger Heide, Bad Bevensen	03.04.-09.04.2020	EZ ab 795 € / DZ ab 765 €	Lüneburger Heide, Bad Bevensen	25.10.-31.10.2020	EZ ab 795 € / DZ ab 765 €
Westerwald, Kloster Waldbreitbach	04.04.-10.04.2020	EZ ab 725 € / DZ ab 645 €	Hessen, Bad Endbach	01.11.-07.11.2020	EZ ab 795 € / DZ ab 745 €
Türkei, Kusadasi	11.04.-21.04.2020	EZ ab 1.035 € / DZ ab 935 €	Ostsee, Lübecker Bucht, Rettin	07.11.-13.11.2020	EZ ab 825 € / DZ ab 695 €
Mecklenburger Seen, Mölln	25.04.-01.05.2020	EZ ab 945 € / DZ ab 795 €	Lüneburger Heide, Bad Bevensen	15.11.-21.11.2020	EZ ab 795 € / DZ ab 765 €
Tirol, Pertisau am Achensee	03.05.-09.05.2020	EZ ab 825 € / DZ ab 725 €	Türkei, Kusadasi	21.11.-01.12.2020	EZ ab 1.035 € / DZ ab 935 €

### ERKLÄRUNG

### Fastenleiter/innen:

Eckhard Heumeyer  
Ulrike Lackner  
Katharina Grafer

Petra Koops  
Heike Gödeke

Alle Kurse mit Wandern, Qi Gong oder Yoga, Meditation, Stressmanagement, Massagen und Anwendungen.  
Alle Infos zu den Kursen, Preisen und Buchungen finden Sie auf unserer Homepage [www.fasteninfos.de](http://www.fasteninfos.de)

## KONTAKT / IMPRESSUM

Eckhard Heumeyer  
Schimmelmanstr. 54  
22043 Hamburg

040-34859974

0151-56325269

[info@fasteninfos.de](mailto:info@fasteninfos.de)

[www.fasteninfos.de](http://www.fasteninfos.de)

