



VORBEREITUNG BILDUNGSULAUB KLOSTER WALDBREITBACH Fit & gesund durch Fasten, Ernährung und Bewegung

Checkliste zum Packen

- 1 Wärmflasche
- Gute Outdoor- bzw. Wanderkleidung
- Bequeme Kleidung für Yoga
- Rucksack
- Sitzunterlage zum Rasten in Freien
- Körperöl ohne Konservierungsstoffe
- Trockenbürste mit Naturborsten ohne Stiel
- 2 Geschirrhandtücher, möglichst aus Leinen, für Leberwickel
- Thermoskanne für Tees
- Reise-Irrigator für Einläufe (bei Buchinger-Fasten, können vor Ort erworben werden)
- Yogamatte, falls vorhanden
- gute Laune und Lust auf neue Erfahrungen

Vorbereitung

Für das Gelingen dieses Fasten-Yoga-Wander-Retreats und für Deinen individuellen Erfolg ist es hilfreich, dass die Detox-Tage durch gute Vorbereitung entsprechend eingeleitet werden. Auf jeden Fall solltest Du Dich mindestens 1-2 Tage vorher schon etwas umstellen, das betrifft die Geschwindigkeit und die Hektik im Alltag und auch das Essen und Trinken. Hilfreich ist es, den Konsum von Kaffee und anderen Genussmitteln in den Tagen vor dem Kurs bereits etwas einzuschränken, ebenso Fisch- und Fleischgerichte, Wurstwaren, Käse.

Am Anreisetag gibt es beim Fasten/Detox nach Dr. Buchinger eine Fastenbrühe oder eine Suppe zum Abendessen. Für Detox Vegan-Basisch steht am Buffet eine Suppe und eine Gemüsegericht bereit.

Seminarort/Adresse/Rezeption:

Rosa Fleisch - Tagungszentrum
Margaretha-Fleisch-Str. 12
56588 Waldbreitbach
02638 81-5031
info.rft@marienhaus.de

GBG Gesellschaft für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und betriebliche Gesundheitsförderung mbH
Sandstr. 116 | 09114 Chemnitz | info@fasteninfos.de | www.fasteninfos.de
Amtsgericht Chemnitz HRB 27898 | Sparkasse Fürstfeldbruck | DE11 7005 3070 0031 0312 06
GF Eckhard Heumeyer | Schimmelmännstr. 54 | 22043 Hamburg | +494063739978 | +4915156325279