

VORBEREITUNG RETREAT/KURS FASTEN/DETOX-YOGA-WANDERN

KLOSTER WALDBREITBACH

Checkliste zum Packen

- 1 Wärmflasche
- Gute Outdoor- bzw. Wanderkleidung
- Bequeme Kleidung für Yoga
- Rucksack
- Sitzunterlage zum Rasten im Freien
- Körper-Öl ohne Konservierungsstoffe
- Trockenbürste mit Naturborsten ohne Stiel
- 2 Geschirrhandtücher, möglichst aus Leinen, für Leberwickel
- Thermoskanne für Tees
- Reise-Irrigator für Einläufe (nur bei Fasten/Detox nach Dr. Buchinger erworben werden)
- Yogamatte, falls vorhanden, wir haben auch welche vor Ort
- gute Laune und Lust auf neue Erfahrungen



Es ist vor Ort alles vorhanden wie in einem Hotel (Bettwäsche, Handtücher, Fön etc.). Wenn du eigene Yoga-Utensilien hast, kannst Du sie gerne mitbringen, sonst haben wir auch alles vor Ort.

Vorbereitung

Für das Gelingen dieses Fasten-Yoga-Wander-Retreates und für Deinen individuellen Erfolg ist es hilfreich, dass die Detox-Tage durch gute Vorbereitung entsprechend eingeleitet werden. Auf jeden Fall solltest Du Dich mindesten 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.

Zum Thema **Kaffee**: wenn Du beim Fasten nicht auf Kaffee verzichten möchtest, kannst Du Dir Kaffee am Automaten kaufen. Wir raten inzwischen nicht mehr auf einen abrupten Verzicht. Ebenso empfehlen wir zum **Abführen** beim Buchinger-Fasten nicht mehr Glaubersalz, sondern sanftere Methoden wie Einlauf, Share-Pflaume oder Ähnliches, wir haben alles vor Ort. Für die anderen Fastenmethoden sind **keine Abführmethoden** erforderlich.

Seminarort/Adresse/Rezeption

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



Anreise mit dem Auto:

Fahre die Margaretha-Flesch-Straße bis ganz nach hinten auf den Parkplatz P2 s. Skizze unten (4).

Wenn Du nach 16.30 Uhr anreist, gib vorher im Kloster Bescheid, dann bekommst Du einen Code für den Schlüssel-Safe.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Waldbreitbach hat keinen Bahnhof. Beste Verbindungen sind:

– **über Neuwied**, von dort **mit dem Bus** bis Haltestelle "Hausen Brücke". Danach geht es den Berg hoch zum Kloster. Das ist beschwerlich mit Gepäck. Deshalb empfehlen wir von dort ein Taxi bis zum Kloster (2 km, Taxi vorher bestellen).

– **über Bad Hönningen** und von da ein **Taxi zum Kloster Waldbreitbach** nehmen (12 km), Pauschalpreis als Sonderpreis von Bad Hönningen ins Kloster mit: **Taxi Waldbreitbach (026389493800) für Fasteninfos 30,00 Euro/Fahrt** (Taxi kann geteilt werden).

Informationen zum Ablauf am Anreisetag

Einchecken ist ab 14.30 Uhr möglich.

Beginn 16.30 Uhr mit Yoga - Treffpunkt an der Rezeption in Yoga-Kleidung (wenn es kalt ist, Jacke anziehen, denn der Yoga-Raum befindet sich im Forum Antoniuskirche (7) auf dem Klostergelände ca. 5 min vom Tagungszentrum (1) entfernt, (s. Skizze unten).

Um 18.00 Uhr gibt es je nach Fasten-/Detox-Methode das Abendessen im Restaurant.
Es folgt eine Vorstellungsrunde und danach geben wir alle wichtigen Informationen zu den Detox-/Fastenmethoden sowie zum Ablauf des Kurses.

Weitere Informationen zum Kurs/Retreat findest du [HIER](#).

Und hier noch einige hilfreiche Links:

☞ [Infobroschüre für Retreats/Kurse](#)

☞ [AGBs](#)

Wir freuen uns sehr auf dich und wünschen dir eine gute Anreise.

Liebe Grüße!

Dein Fasteninfos-Team

Lageplan

