

VORBEREITUNG FASTENKURS/BILDUNGSURLAUB

im GUTSHAUS GOTTIN

Checkliste zum Packen

- 1 Wärmflasche
- Gute Outdoor- bzw. Wanderkleidung mit Wanderschuhen
- 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, kann aber auch vor Ort 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-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 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

Gutshaus Gottin
Dorfstr. 17
17168 Warnkenhagen / OT Gottin

Telefon 0049 3997650251
eMail info@gutshaus-gottin.de



Anreise mit dem Auto:

Am Gutshaus stehen kostenfreie Parkplätze zur Verfügung, sodass direkt vor Ort parken möglich ist.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Nächster Bahnanschluss ist Teterow. Abholservice wird vom Gutshaus angeboten: +493997650251

Informationen zum Ablauf am Anreisetag

Einchecken ist ab 14.00 Uhr möglich.

Beginn 16.30 Uhr mit Yoga.

Um 18.00 Uhr gibt es je nach Fasten-/Detox-Methode das Abendessen.

Es folgt eine Vorstellungsrunde und danach geben wir alle wichtigen Informationen zu den Detox-/Fastenmethoden sowie zum Ablauf des Kurses.

Weitere Informationen zu unseren Kursen im Kloster Waldbreitbach 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



Die Landschaft um das Gutshaus Gottin ist geprägt von sanften Hügelketten mit malerischen Alleen, weiten Sichten und mächtigen, teilweise mehrere Jahrhunderte alten Eichen, Linden und Buchen. Schon früh siedelten sich hier die Slawen an und gaben dem Ort seinen Namen.

Gottin leitet sich von dem slawischen Wort CHOTIN ab und bedeutet

„Ort der Sehnsucht“.