*Fastenwandern im Wörlitzer Gartenreich mit Einkehr im Wörlitzer Hof*****

Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für gesunde Menschen um die Gesundheit zu erhalten, den Körper zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Und das im wunderschönen Wörlitzer Gartenreich. Wiesen, Wälder, Deiche, Seen und Flüsse laden zu Wanderungen ein. Und natürlich die Parkanlagen. Gemeinsam können wir den Einklang von Natur und Landschaft, Architektur und Bildender Kunst spüren und entdecken. Das Wörlitzer Gartenreich erstreckt sich über 142 Quadratkilometer und bietet somit die ideale Basis für abwechslungsreiche Fastenwanderungen

Termine 2016

- 24.01. - 30.01.2016
- 02.04. - 08.04.2016
- 19.11. - 25.11.2016

Fastenort und Fastenhotel

"Wörlitz ist der schönste Orth, den ich in Deutschland kenne." Elisa von der Recke, 1786
Wörlitz ist ein Ortsteil von Oranienbaum-Wörlitz im Landkreis Wittenberg in Sachsen-Anhalt. Der Ort wurde vor über 1000 Jahren erstmals urkundlich erwähnt und erstreckt sich parallel zur Parkanlage und ist durch viele Zugänge mit ihr verbunden.

Wörlitz ist mit dem Wörlitzer Park der Höhepunkt des Dessau-Wörlitzer Gartenreiches. Er wurde unter der Regentschaft von Fürst Leopold III. Friedrich Franz von Anhalt-Dessau (1740-1817) geschaffen. Bedeutende Persönlichkeiten wie bspw. Erdmannsdorff, Basedow und Rust, sowie historische Gäste wie Alexander von Humboldt, Lavater, Georg Forster, Goethe und Jean Paul besuchten den Hof und prägten somit den Ort bis heute.
Von der UNESCO wurde die Anlage im Jahr 2000 in das Verzeichnis des Weltkulturerbes aufgenommen.

Unser Fastenhotel "Landhaus Wörlitzer Hof" ist ein 4 Sterne Hotel direkt in Wörlitz ein Steinwurf von der Parkanlage entfernt.

mehr http://www.woerlitzer-hof.de

LANDHAUS
WÖRLITZER HOF
* * * *

Fasten nach der Buchinger/Lützner-Methode

Die Energiezufuhr beträgt 200 - 400 kcal. Sie wird folgendermaßen erreicht:

Morgens gibt es Kräutertee, Zitrone, evtl. 1 TL Honig. Mittags werden Sie mit einem 1/4 l Obst- oder Gemüsesaft, der mit Wasser verdünnt wird, versorgt. Dazu gibt es Tee und Wasser nach Belieben und Zitrone. Zum Abendbrot gibt es eine Gemüsebrühe bzw. eine dünne Gemüsesuppe mit vielen Kräutern. Getrunken werden sollten täglich zwischen 2-3 l.

Basische Fastenverpflegung

Die Basenfasten-Verpflegung besteht 3 x täglich aus eiweißarmer Kost mit Obst, Salaten und Gemüsegerichten bzw. suppen, die täglich frisch für Sie zubereitet wird. Dazu gibt es Tee und Wasser nach Belieben und Zitrone. Getrunken werden sollten täglich ebenfalls zwischen 2-3 l.

Wie bereite ich mich auf das Fasten vor?

Wichtige Empfehlungen vor Beginn der Fastenwochen:

Bitte die Ernährung umstellen und bis ca. drei Entlastungstage einlegen, d.h. vor dem Fasten auf Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Alkohol, Kaffee verzichten. Zur Vorbereitung auf das Fasten ist eine leichte Kost günstig, die vor allem aus Gemüse, etwas Obst, Kartoffeln und Reis besteht. Insgesamt sollte es ein Entlasten vom "Zuviel" sein: Essen, Arbeit, Ärger, Stress, Termine....

Ein selbstständiger Beginn des Fastens ***vor*** der Fastenwoche ist nur ratsam für erfahrene Faster.

Ablauf der Fastenwoche

- Täglicher Morgengang mit fastenunterstützender Gymnastik
- Kompetente Fastenbetreuung

- Begleitung durch parallele Fachvorträge während der gesamten Zeit
- Tägliche Wanderungen durch das Wörlitzer Gartenreich (evtl. einer Kräuterwanderung)
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung
- Gemeinsames Fastenbrechen
- Sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- Tipps für eine gesunde Vollwert-Ernährung nach dem Fasten
- Verschiedene Angebote wie täglich wechselnde Entspannungs- und Bewegungskurse, Qi Gong, Nordic Walking, Kennenlernen von Life Kinetik und smovey
- Auf Wunsch Massagen, Anwendungen, Sauna
- Besuch der Parkanlagen
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

Massagen und Anwendungen

Das Verwöhnprogramm wird durch Claudia Quispe Salsavilca, Inhaberin der Qi Harmonie, erbracht. Folgende Angebote wird es geben:

Qi Harmonie - Als individuelle Präventionsmassage entwickelt, mit Anwendung von Öl, Akupressur sowie diverse Massagegriffe unter Beachtung der Meridiane und ihrem Energieverlauf sowie Signalen, welche der Körper an meine Hände sendet, um Energie zu zuführen oder auszustreichen.

Tunia - Präventions-Massage ist gesundheitsvorsorgend und gleicht leichte bis mittelschwere Disharmonien des Energieflusses im Körper effektiv aus. Akupressurpunkte werden stimuliert und mit Kreisen, Ziehen und Schieben, Reiben und Ausstreichen der Energiekreislauf mobilisiert. Es ist eine Ganzkörpermassage in bequemer Kleidung. Öle kommen nicht zur Anwendung.

Yumeiho - Bei dieser Massageform werden Grundelemente wie Druck- und Knettechnik in Kombination mit der Stimulierung von Akupressurpunkten angewendet und dienen der Lockerung von Muskulatur, Haut und Gelenken. Die Präventionsmassage für Stressabbau und Bewegungsstimulierung geeignet.

Fußreflexzonenmassage - Ihre Füße und Hände erzählen sehr viel über den Menschen, den sie tragen und halten. Gönnen Sie Ihren Füßen etwas Aufmerksamkeit. Es fühlt sich nicht nur für die Füße gut an, sondern gleichzeitig wird bei der Fußreflexzonenmassage auch der gesamte Körper mit einbezogen.

Leistungsbeschreibung und Investition

Buchinger-Fasten Unterkunft im Einzelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach ***Dr. Buchinger***; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, QiGong, Entspannungskurse, Life Kinetik; Sauna inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: 725,00 Euro

Buchinger-Fasten Unterkunft im Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach ***Dr. Buchinger***; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, QiGong, Entspannungskurse, Life Kinetik; Sauna inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: 675,00 Euro

Basen-Fasten Unterkunft im Einzelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; frische ***basische Fastenverpflegung***; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, QiGong, Entspannungskurse, Life Kinetik; Sauna inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: 785,00 Euro

Basen-Fasten Unterkunft im Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; frische ***basische Fastenverpflegung***; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, QiGong, Entspannungskurse, Life Kinetik; Sauna inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: 740,00 Euro

Anmeldung:

UB Gesundheit

Visionen brauchen Fahrpläne

Gabriele Brandes, Gesundheitsmanagerin aus Leidenschaft

http://www.ub-gesundheit.de/site/kontakt.html oder

mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de oder

telefonisch: 0160 - 94664752