



Fastenwandern im Elbsandsteingebirge mit Aufenthalt im Hotel Erbgericht***Superior in Bad Schandau OT Krippen

Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für gesunde Menschen um die Gesundheit zu erhalten, den Körper zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Das möchte ich mit Ihnen im wunderbaren Elbsandsteingebirge.

Das Elbsandsteingebirge erstreckt sich beiderseits der Elbe zwischen der tschechischen Stadt Děčín und dem sächsischen Pirna. Der deutsche Teil wird im Allgemeinen als Sächsische Schweiz, der tschechische als Böhmisches Schweiz bezeichnet. Die Sächsische Schweiz ist zweifellos eine der bekanntesten und schönsten Landschaften Deutschlands. Sie gehört zu den beliebtesten Erholungs- und Wandergebieten.

Die einzigartige Natur der Sächsischen Schweiz beeindruckt zuerst durch die Sandsteinfelsen in Form von Tafelbergen oder frei stehenden Kletterfelsen, langen Felsfluchten und zerrissenen Felsrevieren, aber auch durch tief eingeschnittene Täler.

Attraktive Ausflugsziele für das Fastenwandern in der Sächsischen Schweiz sind entlang des berühmten Malerweges unter anderem der Lilienstein, die Bastei und der Kuhstall, die Burg Hohnstein, die Schrammsteine und ...viele mehr.

Termine 2017

- 01.10. - 07.10.2017

Fastenort und Fastenhotel

Krippen ist ein Ortsteil der Stadt Bad Schandau. Seit dem Mittelalter wohnten, speisten und tranken hier Künstler und Kaufleute am Handelsweg der Elbe. Krippen ist durch eine Fähre mit der Stadt verbunden. Die verkehrsgünstige Lage mit Anschluss an Bahn, Bus und Schiff bietet sehr gute Ausflugsmöglichkeiten. Interessant ist auch der Sonnenuhrenweg, ein Rundwanderweg in Krippen mit 23 individuell gestalteten Sonnenuhren.

Unser Fastenhotel befindet sich im Stadtteil Krippen links der Elbe. Das traditionsreiche Hotel Erbgericht bestimmt den Ortskern am Markt.





mehr

HOTEL *** SUPERIOR ERBGERICHT

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 bekommen Sie einen 1/4 l Obst- oder Gemüsesaft, der mit Wasser verdünnt wird. 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.

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 die Sächsische Schweiz
- 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, Nordic Walking, Qi Gong, Kennenlernen von Life Kinetik und smovey
- Auf Wunsch Massagen, Anwendungen, Sauna
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

Leistungsbeschreibung und Investition

Unterkunft im Einzelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC, kostenfreier Parkplatz während des Aufenthaltes; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung; Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Life Kinetik, Sauna, **Wochenkarte** für Fähre, Bus und Bahn inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: 690,00 Euro

Unterkunft im Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC, kostenfreier Parkplatz während des Aufenthaltes; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung; Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Life Kinetik, Sauna, **Wochenkarte** für Fähre, Bus und Bahn inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: 630,00 Euro

Anmeldung:



Gabriele Brandes, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

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

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

telefonisch: 0160 - 94664752