

Fastenwandern im Bayerischen Wald in Neukirchen/Pürgl

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 Nationalpark Bayerischer Wald.

Es gibt über 200 km gut markierte Wanderwege, die direkt vom Hotel in landschaftliche Schönheiten des Hohenbogen-Winkels führen. Die reizvolle Landschaft des Bayerischen Waldes und lädt zu herrlichen Ausflügen in die Bayerwald-Landschaft ein. Das verspricht auf jeden Fall abwechslungsreiche Fastenwanderungen.



Termine 2017

- 17.06. - 23.06.2017

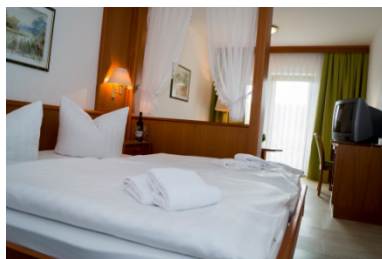
Fastenort und Fastenhotel

Neukirchen ist eine Gemeinde im niederbayerischen Landkreis Straubing-Bogen. Urkundlich erwähnt wird der Ort 1126 Neukirchen erstmals in einer Klosterschenkungsurkunde des Klosters Oberalteich unter dem Namen ‚Niuenchirichen‘. Neukirchen ist ein staatlich anerkannter Erholungsort mit ca. 1700 Einwohnern.

Unser Fastenhotel ist das Village Hotel "Bayerischer Wald" in Neukirchen im Ortsteil Pürgl. Aufgrund seiner ruhigen und idealen Lage ist es ausgezeichnet zum Fasten geeignet.



mehr - klicken sie hier ->



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 wird der Teilnehmer 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.

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
- Täglich geführte Wanderungen
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung
- Gemeinsames Fastenbrechen
- Sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- Tipps für eine gesunde Vollwert-Ernährung
- Verschiedene Angebote wie täglich wechselnde Entspannungs- und Bewegungskurse, Nordic Walking, Kennenlernen von Life Kinetik, smovey
- Auf Wunsch Massagen, Anwendungen, Sauna
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

Leistungsbeschreibung und Investition

Unterkunft im Einzelzimmer

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

Investition: 610,00 Euro

Unterkunft im Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern(evtl. eine Kräuterwanderung) , Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang,

Entspannungskurse, Life Kinetik, Sauna inklusive; Massagen und Anwendungen gegen
Aufpreis

Investition: 560,00 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