

## Fastenwandern im Harz mit Einkehr im Kloster Drübeck

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 herrlichen Harzvorland zwischen Ilsenburg und Wernigerode.

Viele verschiedene Wanderwege, natürlich auch der Klosterwanderweg, laden zu abwechslungsreichen Fastenwanderungen in malerischer Harzlandschaft ein.

### Termine 2018

- 20.01. - 26.01.2018
- 21.04. - 27.04.2018
- 27.07. - 02.08.2018
- 07.12. - 13.12.2018 Adventsfasten

### Fastenort und Fastenkloster

**Drübeck** ist ein Ortsteil der Stadt Ilsenburg im Landkreis Harz in Sachsen-Anhalt. Der Ort zählt rund 1500 Einwohner. Seine bekannteste Sehenswürdigkeit ist natürlich das ehemalige Benediktinerinnenkloster mit der eindrucksvollen romanischen Klosterkirche St. Vitus, auch St. Veit genannt. Es wurde 877 gegründet. Die Geschichte des Ortes Drübeck ist eng mit der des Klosters verbunden. Im Mittelalter wurden Dorf und Kloster durch gemeinsame Verteidigungsanlagen gegen Angreifer geschützt.



Heute ist Drübeck ein beliebter Erholungsort. Seine ruhige Lage und die Nähe zu vielen bedeutenden Sehenswürdigkeiten machen den Ort sehr anziehend. Drübeck wird von der Straße der Romanik berührt und vom Harzer Klosterwanderweg durchquert.

Unser Fastenhotel ist das Evangelische Zentrum Kloster Drübeck. Es bietet sowohl historisches als auch modernes Ambiente. Die historische Klosteranlage mit zahlreichen Gärten und stillen Plätzen schafft eine wohltuende Atmosphäre, die diesen Ort zu einem idealen Fastenort werden lassen. Die Gartenanlagen im Kloster Drübeck gehören zum

## Netzwerk "Gartenträume - historische Parks in Sachsen-Anhalt e.V."



mehr <http://www.kloster-druebeck.de>



### 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.

### 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 Harz und Harzvorland
- 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
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

### Leistungsbeschreibung und Investition

#### Unterkunft im Doppelzimmer

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

Investition: 595,00 Euro

#### Unterkunft im Einzelzimmer

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

Investition: 630,00 Euro

#### Anmeldung:



Gabriele Brandes, Gesundheitsmanagerin aus Leidenschaft

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

<mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de> oder telefonisch: 0160 - 94664752

