

5*Fastenwandern zu zweit oder mit Freunden - Luxus genießen, Gesundheit fördern auf der Wellness-Ranch Niederfrohna/Sachsen

Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für gesunde Menschen präventiv für den Körper zu sorgen, zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Niederfrohna ist eingebettet in die unverwechselbare Landschaft des Vorerzgebirges und den Bogen der Zwickauer Mulde bei Wolkenburg.



Auf Schusters Rappen wandern wir nördlich von Chemnitz in einem Nebental der Mulde durch das romantische Frohnatal mit seinen wundervollen mittelalterlichen Kulturdenkmälern im Niederfrohnaer Wandergebiet.

Termine 2017

- 02.01. - 08.01.2017
Neujahrsfasten
- 21.07. - 28.07.2017



Fastenort und Fastenhotel

Niederfrohna ist ein Örtchen nordwestlich von Chemnitz im Landkreis Zwickau in Sachsen. Die erste urkundliche Erwähnung von Niederfrohna, als Herrschaft von Heinrich und Jost von "Frohne" stammt aus dem Jahre 1236.

Unsere Fastenunterkunft ist die "Wellness Ranch" - ein 300-jährige Hof, der zwischen 2002 und 2008 saniert wurde und wunderbare 5* Ferienwohnungen entstanden sind, wobei auf viele historische Details geachtet wurde. Der ehemalige Kuhstall beherbergt heute den Wellnessbereich mit Sauna und Ruheraum. Draußen gibt es Tauchbecken und Whirlpool, um sich richtig wohl zu fühlen. Im alten Speisengewölbe mit besonderem Flair können wir unser Fastenspeisen einnehmen.

Die Ferienwohnungen laden dazu ein, die **FastenAuszeit zu zweit oder mit FreundInnen** zu genießen.



mehr - dann klicken Sie hier ->

Wellness-Ranch Niederfrohna



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, Life Kinetik, smovey
- Auf Wunsch Massagen, Anwendungen, Sauna
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

Leistungsbeschreibung und Investition

Unterkunft in *****Ferienwohnung 1-4 Personen, Fasten nach Dr. Buchinger

Übernachtung mit modernem Duschbad, separatem Schlafzimmer, Safe, Internetzugang (W-Lan); Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, smovey, Entspannungskurse, Life Kinetik; Sauna, Whirlpool inklusive; Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis

Investition pro Person: 750,00 Euro

Anmeldung:



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