



Fastenwandern im Jerichower Land

Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für gesunde Menschen um die Gesundheit zu erhalten, den Körper zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Und genau dies wollen wir in Brettin.

Das Jerichower Land hat viele Gesichter - mit Wiesen, Wäldern, Feldern und Auen. Flaches Land, sanfte Hügel, schöne Dörfer und Städte, sowie ein gut ausgebautes Rad- und Wanderwegenetz erwarten Sie hier Das verspricht ein abwechslungsreiches Angebot an Fasten- bzw. Radwanderungen.

Termin 2025

- 04.10. – 10.10.2025 Basenfasten und Yoga

Fastenort und Fastenhotel

Brettin ist eine Ortschaft der Einheitsgemeinde Stadt Jerichow im Landkreis Jerichower Land in Sachsen-Anhalt. Es liegt ca. 3 Kilometer östlich von Genthin am Roßdorfer Altkanal, einem Seitenarm des Elbe-Havel-Kanals.

Unser Fastenhotel ist das **Hotel Grüner Baum**. Es liegt idyllisch, mit sehr guter Verkehrsanbindung zwischen Brandenburg und Genthin, direkt am Brettiner See in einer wunderschönen wald- und wasserreichen Gegend. Das Hotel ist ein idealer Ausgangspunkt für Touren ins Jerichower Land und zur "Straße der Romanik". Sie wohnen in ruhigen Hotelzimmern und dürfen sich wie zu Hause fühlen. Verwöhnt werden Sie mit Sauna, Saunarium und Primusona Klangliege (inklusive Leihbademantel und Handtücher).

mehr <https://www.gruener-baum-brettin.de>



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.

Die Zutaten für die Fastenverpflegung stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.

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 Start in den Tag mit Yoga
- Kompetente Fastenbetreuung
- Begleitung durch parallele Fachvorträge während der gesamten Zeit
- Wanderungen durch das Erzgebirge
- 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, Yoga, Kennenlernen von Smovey
- Auf Wunsch Massagen
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

Leistungsbeschreibung und Investition

Basenfasten / Unterkunft im Einzelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC, kostenfreier Parkplatz während des Aufenthaltes; **basische Fastenverpflegung** nach Elisabeth Fischer; ärztlich geprüfte Fastenleitung (dfa); Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Smovey, Yoga, Saunarium, Primusona Klangliege - alles inklusive; *Sauna, Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 420,00 Euro
Unterkunft und Verpflegung 495,00 Euro

Basenfasten / Unterkunft im Doppelzimmer zur Einzelzimmernutzung

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC, kostenfreier Parkplatz während des Aufenthaltes; **basische Fastenverpflegung** nach Elisabeth Fischer; ärztlich geprüfte Fastenleitung (dfa); Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Smovey, Yoga, Saunarium, Primusona Klangliege - alles inklusive; *Sauna, Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 420,00 Euro
Unterkunft und Verpflegung 570,00 Euro

Basenfasten / Unterkunft im Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC, kostenfreier Parkplatz während des Aufenthaltes; **basische Fastenverpflegung** nach Elisabeth Fischer; ärztlich geprüfte Fastenleitung (dfa); Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Smovey, Yoga, Saunarium, Primusona Klangliege - alles inklusive; *Sauna, Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 420,00 Euro
Unterkunft und Verpflegung 435,00 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