



## Fastenwandern im Spreewald / Hotel Lindengarten

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 wunderschönen Spreewald.

Der Spreewald ist ein europaweit einmaliges, lagunenartiges Wasserlabyrinth unter dem besonderen Schutz der UNESCO im Südosten des Bundeslandes Brandenburg. Hauptmerkmal ist die natürliche Flusslaufverzweigung der Spree.

Entdecken Sie mit mir beim Fastenwandern eines der schönsten Wandergebiete Deutschlands. Unsere Wanderungen führen durch alte Laubwälder, malerische Spreewalddörfer entlang typischer Fließe, Schleusen und Spreewaldauen. So können wir einzigartige Naturerlebnisse im Spreewald entdecken.

### Termin 2025

- 01.11. – 07.11.2025

### Fastenort und Fastenhotel

Lübben ist eine Kreisstadt in der Niederlausitz im Land Brandenburg und ist staatlich anerkannter Erholungsort. Lübben gilt als Verbindung zwischen dem Ober- und Unterspreewald.

Unser Fastenhotel ist ein familiengeführtes Hotel am Stadtrand von Lübben. Es lädt zum Ausruhen und Entspannen nach unseren Wanderungen ein, auch gern in der Sauna.



mehr <https://www.spreewald-luebben.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 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
- Wanderungen durch den Spreewald
- 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, Qi Gong, Kennenlernen von Smovey
- Auf Wunsch Massagen
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

## Leistungsbeschreibung und Investition

### Fasten nach Dr. Buchinger / 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, Sauna inkl., *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 380,00 Euro

Unterkunft und Verpflegung 565,00 Euro

### Fasten nach Dr. Buchinger / 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, Sauna inkl. *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 380,00 Euro

Unterkunft und Verpflegung 365,00 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