



## **Fastenwandern auf Rügen im Hotel "Stranddistel" in Göhren**

Fasten und Wandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für gesunde Menschen um die Gesundheit zu erhalten, den Körper zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Und das auf der Insel Rügen in schönster Landschaft. Sie ist nicht nur Deutschlands größte, sondern auch schönste Insel!

Die knapp 30 km<sup>2</sup> große Halbinsel Mönchgut, auf der sich das Ostseebad Göhren befindet, besteht aus verschiedenen Inselkernen. Die klare, jodhaltige Seeluft, die weißen, langen - fast menschenleeren Sandstrände in Frühjahr und Herbst sowie die scheinbar unberührte Natur laden zu abwechslungsreichen Wanderungen ein. Ich lade Sie ein, diese Zeit der Ruhe zu genießen.

## **Termine 2026**

- 03.01. - 09.01.2026 Neujahrsfasten
- 09.01. – 15.01.2026 Neujahrsfasten **ausgebucht**
- 21.03. – 27.03.2026 (auch bis 02.04.2026 möglich) **ausgebucht**
- 27.03. - 02.04.2026 (auch ab 21.03.2026 möglich) **ausgebucht**
- 10.10. - 16.10.2026 (auch bis 22.10.2026 möglich)
- 16.10. – 22.10.2026 (auch ab 10.10.2026 möglich)
- 28.11. - 04.12.2026 Adventsfasten

## **Fastenort und Fastenhotel**

Das Ostseebad Göhren ist der östlichste Ort Rügens und ein echter Badeort mit Kurpark und Kneippanwendungen, einer Strandpromenade und vielen Hotels in restaurierten Villen der Bäderarchitektur. Wer in Frühjahr oder Winter herkommt, kann den Ort in einer beschaulichen Ruhe erleben und sich noch besser erholen. Die Strandpromenade führt entlang dem Nordstrand, gleich hinter dem großartigen Aussichtspunkt Nordperd, beginnt der Naturstrand. So können wir in Göhren gleich 7 Kilometer Strand genießen. Von Buchen- und Kiefernwäldern umgeben liegt Göhren auf einem hügeligen Küstenvorsprung und ist damit etwas Besonderes auf Rügen.

Unser Fastenhotel ist die "Stranddistel" und liegt am Ende einer ruhigen Sackgasse an der Waldpromenade. Zum Nordstrand sind es ca. 3 Minuten Fußweg.

mehr [www.ruegen-hotel-stranddistel.de](http://www.ruegen-hotel-stranddistel.de)



## Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner

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 Faste.

## Ablauf der Fastenwoche

- Täglicher Morgengang am Strand oder auf der Seebrücke mit fastenunterstützender Gymnastik oder Start in den Tag mit QiGong
- Kompetente Fastenbetreuung
- Begleitung durch parallele Fachvorträge während der gesamten Zeit
- Tägliche Wanderungen zu den schönsten Orten der Insel
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung oder einfach zum Ausruhen
- Gemeinsames Fastenbrechen
- Sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- Tipps für eine gesunde Vollwert-Ernährung nach dem Fasten
- Verschiedene Angebote wie täglich wechselnde Entspannungs- und Bewegungskurse und Smovey

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

## Leistungsbeschreibung und Investition Buchinger-Fasten - Unterkunft im Einzelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach **Dr. Buchinger**; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang oder QiGong, Entspannungskurse, Smovey, Sauna inklusive; Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis

Investition: Seminargebühr 400,00 Euro  
Unterkunft und Verpflegung 480,00 Euro

mit Verlängerungswoche 12 Übernachtungen-Seminargebühr 750,00 Euro  
Unterkunft und Verpflegung 900,00 Euro

## **Buchinger-Fasten - Unterkunft im Doppelzimmer**

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach **Dr. Buchinger**; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang oder QiGong-Stunde, Entspannungskurse, Smovey, Sauna inklusive; Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis

Investition: Seminargebühr 400,00 Euro  
Unterkunft und Verpflegung 390,00 Euro mit  
Verlängerungswoche 12 Übernachtungen-Seminargebühr 750,00 Euro  
Unterkunft und Verpflegung 720,00 Euro

## Anmeldung:



Gabriele Brandes, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, ärztl. gepr. Fastenleiterin

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