



Fastenwandern im Erzgebirge Hotel Am Kunnerstein

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 schönen Erzgebirge.

Das Erzgebirge erstreckt sich zum Teil im deutschen Bundesland Sachsen, zum Teil in der Tschechischen Republik. Die Grenze verläuft zumeist nördlich des Gebirgskammes. Im Osten stößt das **Erzgebirge** an die Sächsische Schweiz. Es zählt zu den Top 3 der bekanntesten Mittelgebirge. Vor allem Augustusburg gehört zu den beliebtesten Ausflugszielen im Erzgebirge.

Attraktive Ausflugsziele für das Fastenwandern in teilweise unberührter Natur sind entlang der Wanderwege im Erzgebirge garantiert. Uns erwartet bunte Vielfalt an Wanderwegen und Wandertouren.

Termine 2027

- 27.02. - 05.03.2027
- 12.06. – 18.06.2027 (auch in Verbindung mit anschließendem Basenfasten bis 25.06.2027 möglich)
- 14.07. – 20.07.2027

Fastenort und Fastenhotel

Augustusburg ist eine Kleinstadt in Sachsen mitten im Erzgebirge. Benannt ist die Stadt nach dem weithin sichtbaren Schloss Augustusburg, einem ehemaligen Jagdschloss der sächsischen Kurfürsten. Sie liegt etwa 17 km östlich von Chemnitz und 6 km südöstlich von Flöha und ist überwiegend von Wäldern umgeben.

Unser Fastenhotel ist ein familiengeführtes Hotel, dass sich direkt am Stadtrand mit unmittelbarem Eingang zum Wald befindet. Es verfügt über neu renovierte Zimmer, die zum Wohlfühlen und Entspannen nach unseren Wanderungen einladen.





mehr https://www.hotel-kunnerstein.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 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, 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, inkl., *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 400,00 Euro
Unterkunft und Verpflegung 390,00 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, inkl. *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 400,00 Euro
Unterkunft und Verpflegung 330,00 Euro

Anmeldung:

UB Gesundheit
Visionen brauchen Fahrpläne

Gabriele Brandes, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin,
ärztl. geprüfte Fastenleiterin (dfa)

https://ub-gesundheit.de/kontakt oder

mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de oder

telefonisch: 0160 - 94664752