Fastenwandern auf Sylt - im Hotel Wiesbaden

Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Gesundheit zu erhalten, den Körper zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Und das auf der wunderschönen Nordseeinsel Sylt.

Sylt kann man zu jeder Jahreszeit genießen, schon aufgrund der Vielfalt, die sich für unsere Wanderungen erschließt. Hier laden Strand und Meer, Dünen und Heide, Wiesen und Wälder zu Bewegung und auch zu Entspannung und Erholung ein.

Termin 2026

- 31.01. - 06.02.2026
- 15.11. – 21.11.2026

Fastenort und Fastenhotel

Wenningstedt liegt idyllisch zwischen Weststrand und Wattenmeer, Heide und Dünen. Es ist eine Gemeinde im Kreis Nordfriesland in Schleswig-Holstein, nördlich von Westerland.

Unser Fastenhotel ist das **Hotel Wiesbaden** in Wenningstedt. Es ist ein liebevoll familiengeführtes Hotel, dass sich in ruhiger Lage befindet und nicht weit vom Strand entfernt ist. Es bietet ein stilvolles und behagliches Ambiente, dass zum Wohlfühlen einlädt.

mehr https://www.hotel-wiesbaden-sylt.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 werden Sie 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
- Tägliche Wanderungen auf der Insel Sylt
- 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, Kennenlernen der Smovey, Workouts
- Auf Wunsch Massagen und Anwendungen
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

Leistungsbeschreibung und Investition

Unterkunft im Einzelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; ärztlich geprüfte Fastenleitung (dfa); Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Qi Gong, Smovey, Workouts - alles inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 400,00 Euro
Unterkunft und Verpflegung: ab 100,00 bis 125,00 Euro
pro Person im EZ oder im DZ zur Einzelbelegung

Unterkunft im Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; ärztlich geprüfte Fastenleitung (dfa); Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Qi Ging, Smovey, Workouts - alles inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 400,00 Euro
Unterkunft und Verpflegung: ab 95,00 Euro pro Person im DZ

Anmeldung:

UB Gesundheit
Visionen brauchen Fahrpläne

Gabriele Brandes, Gesundheitsmanagerin aus Leidenschaft,
ärztl. geprüfte Fastenleiterin (dfa)

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

mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de oder telefonisch: 0160 - 94664752