



Erlebnisfasten

PETRA STÜNING

ERLEBNISFASTEN UND WANDERN LA GOMERA

FASTEN NACH BUCHINGER
professionell begleitet in kleiner Gruppe



FASTEN für GESUNDE

nach der Methode Buchinger/Lützner

individuelle Gruppe von 6 bis max. 8 Teilnehmern

Wandern · Ausflüge · Baden · Yoga · Fachvorträge



CASA CREATIVA IN HERMIGUA

im grünen Norden von La Gomera

Frühlings-Fasten auf den Kanaren

Samstag, 23.04. bis Sonntag, 01.05.2022

Fastenleitung und Betreuung

PETRA STÜNING

Fastenleiterin DFA · Gesundheitscoach Ernährung · Fotografin



LA GOMERA

Insel des ewigen Frühlings und herrliche Wanderregion

CASA CREATIVA

Erleben, erfahren und genießen Sie das ERLEBNIS FASTEN im idyllischen Örtchen Hermigua



Verwunschene Wälder, idyllische Buchten, typische Dörfer, imposante Täler, herrliche Wanderwege und einzigartige Natur - das sind die Highlights von La Gomera.

Die wunderschöne Kanareninsel zieht Besucher mit viel Flair und versteckten Sehenswürdigkeiten in ihren Bann.

Ihre Unterkunft, die Casa Creativa in Hermigua, nahe des Nationalparks Garajonay im grünen Norden der Insel gelegen, lädt Sie mit hübschen Ferienwohnungen ein, Ihren Fasten-Urlaub auf La Gomera in aller Ruhe zu genießen. Die gepflegten und individuell gestalteten Apartments eröffnen einen fantastischen Blick über das grüne Tal von Hermigua.

Das inseltypische Gebäude der Casa Creativa in Hermigua blickt auf eine 160-jährige Geschichte zurück. Das liebevolle, künstlerische Ambiente und die weite Aussicht über das Tal und Bananfelder machen die Casa Creativa zu einem besonderen Ort.

Mit dem Leihwagen sind die traumhaften Wanderregionen im Nebelwald des „Garajonay“ ebenso gut zu erreichen wie die südlichen Badestrände im Valle Gran Rey mit dem beeindruckenden Sonnenuntergang!

Viele Ausflüge, Wanderungen sowie Badeaufenthalte sind möglich: welche Aktivitäten oder Entspannungszeiten wir tatsächlich machen, entscheiden wir vor Ort ganz flexibel, je nach Wetter und nach Laune!

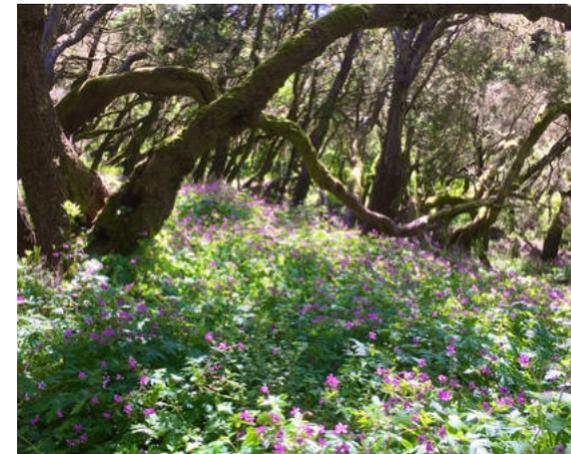
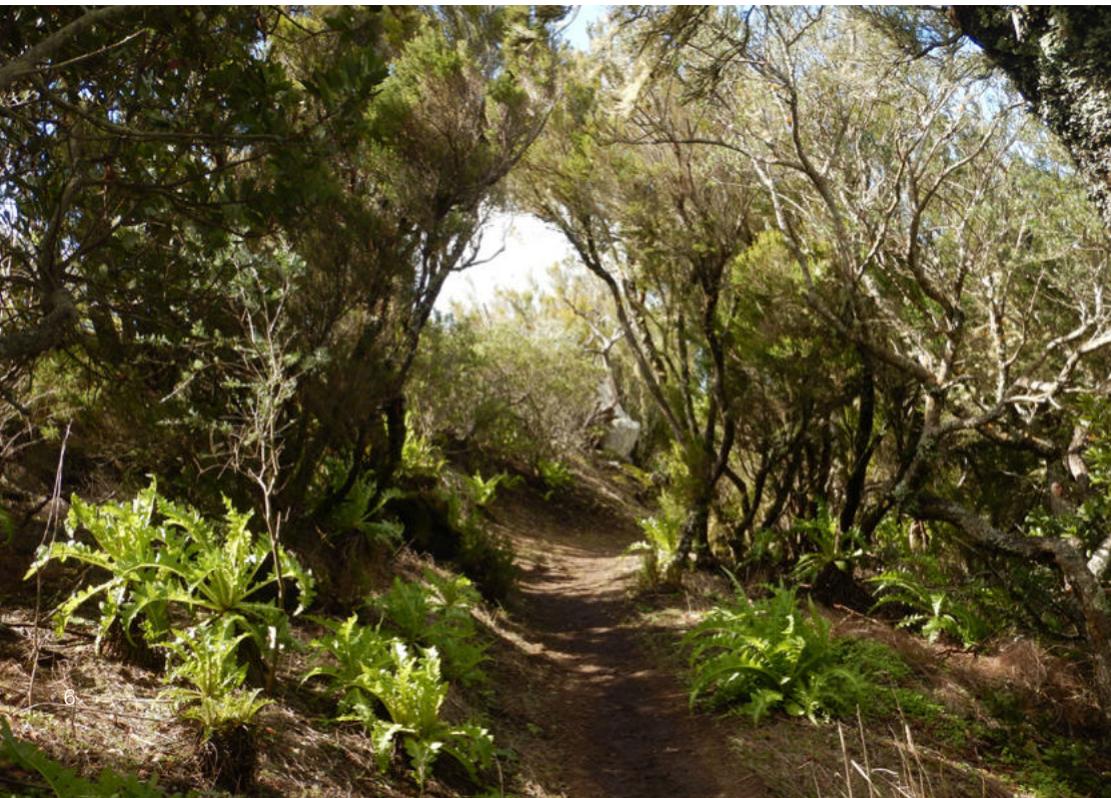


EIN ECHTES WANDERPARADIES

Für Wanderer ist die zweitkleinste der sieben kanarischen Inseln ein wahrhaftiges Paradies. La Gomera besticht durch seine Vielseitigkeit. Aufgrund unterschiedlicher Höhenlagen und Mikroklimaten ergibt sich eine erstaunliche Vielfalt an Landschaften und Vegetationen, welche das Wanderherz höherschlagen lässt. So finden sich im Herzen der Insel üppige immergrüne Nebelwälder, zahlreiche Hügel roter Erde säumen das Besucherzentrum im Nordosten und bizarr wirkende Gebirgslandschaften statten die höher gelegenen Regionen aus.

Die Täler der Insel sind so fruchtbar, dass Gemüse, Wein und die typisch kanarischen Bananen angebaut werden können. Tief abfallende Berghänge und Schluchten aus Lavagestein gestalten die raue Küstenkulisse.

Der im Zentrum der Insel liegende Nationalpark „Garajonay“ wurde wegen seines einmaligen Ökosystems bereits 1986 von der UNECSO als Weltnaturerbe ausgezeichnet. Dort verzaubert der größte noch zusammenhängende Lorbeerwald der Welt mit seiner märchenhaften Dschungelatmosphäre.





Der richtige Beginn bereits zu Hause

2 bis 5 Entlastungstage zur Vorbereitung sind ideal: leichte Kost wie Reis, gedünstetes Gemüse, Suppen, Salat, Obst, wenig Kohlenhydrate, wenig Fett, keinen Zucker und kein Fleisch. Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Nikotin und Süßes sollten Sie bereits mindestens 3 Tage vor Beginn der Fastenwoche ganz weglassen.

Eventuell noch einen Check-Up beim Hausarzt machen!

Empfehlenswert ist eine Colon-Hydro-Therapie. Wertvolle Tipps dazu finden Sie auf meiner website.

Auch „mental“ sollten Sie versuchen, bereits langsam zu entschleunigen: viel frische Luft, spazierengehen und schlafen! Ruhephasen bewusst einbauen, lesen statt fernsehen, täglich ein paar Minuten achtsamer mit sich selbst umgehen!

Bitte mitbringen

1 bis 2 Wärmflaschen, großes eigenes Handtuch, Körperbürste, Körperpflegeöl, Reise-Irrigator für die täglichen Einläufe mit Vaseline (Einlaufgerät, Mandel-Öl und kanarische Luffaschwämme können bei der Fastenleiterin erworben werden). Yoga bzw. Gymnastikkleidung und evtl. eigene Matte - einfache Yogamatten gibt es leihweise. Hausschuhe, Turnschuhe, auch

warme Kleidung, warmen Pulli, Langarm-Shirts, dicke Socken und warme Hosen für abends.

Tagesrucksack mit Thermosflasche für heißen Tee, Trinkflasche für den Saft.

WICHTIG: knöchelhohe feste Wanderschuhe mit gutem Profil, Wanderstöcke, Wanderkleidung für JEDES Wetter: es kann auch mal regnen oder frisch sein, Mütze und Schal tun gut!

Wir wandern auf vulkanischem, felsigen Gelände, ebenso wie im Nebelwald des Garajonay, aber auch auf Küstenwegen nah am Strand - schätzen Sie Ihre Ausrüstung und Ihre Kondition bitte richtig ein!

Ein Fernglas lohnt sich! Das Handy vergisst sowieso niemand - das sollte jedoch viel öfters ausgeschaltet sein.

Badesachen, Sonnenschutz, Sonnenhut oder Kopfbedeckung, Handtuch oder Badematte für den Strand!

Wichtige Arzneimittel und natürlich persönliche Dinge, wie das Lieblingsbuch, die Lieblingsmusik und das Tagebuch.

Bitte auch den Führerschein mitnehmen.





Gut zu wissen

FASTEN WIRKT! ENTspeichern statt EINspeichern!

Erleben Sie, wie gut sich der Körper ohne feste Nahrung fühlt! Erlebnisfasten vereint dabei Fasten mit Bewegung und Wandern in beeindruckender Natur.

Erleben und erfahren Sie in der Sonne der Kanaren die positiven Wirkungen des Fastens auf Ihren Körper und Ihre Seele!

Die Vorstellung, Fasten sei gleichbedeutend mit Hungern, ist falsch. Wer hungert, der fastet nicht - und wer richtig fastet, der hat keinen Hunger!

Wer es noch nicht erlebt hat, kann es kaum glauben.



Wir Menschen haben entwicklungsge- schichtlich ein Programm in uns, um eine Zeit lang ohne feste Nahrung aus inneren Reserven zu leben, ohne dabei hungrig zu sein. Wichtig ist, dass die Umschaltung in dieses Energieprogramm fachgerecht ermöglicht wird. Die kleine Gruppe von 4 bis max. 8 Personen garantiert eine individuelle Betreuung mit viel Freude und Spaß am Fasten, an guter Ernährung, an Bewegung in der Natur, wie auch entspannenden und achtsamen Momenten. Die Theorie kommt auch nicht zu kurz, denn umso mehr Sie verstehen, was in Ihrem Körper vorgeht, umso besser können Sie sich entspannen.

Fasten nach Buchinger wirkt in allen Zellen des Körpers und aktiviert die Auto- phagie, die Zell-Reparatur! Beim Fasten geht es um viel mehr, als „nur“ ein paar Kilos zu verlieren!

Da während des Fastens kaum Verdau- ungsenergie benötigt wird, hat der Körper zusätzliche Energie frei, um sie ander- weitig einzusetzen. Daher sind tägliche Bewegungsprogramme wie Wandern ideal. Ebenso notwendig ist auch die tägliche Entspannungsphase.

Wichtig ist die Fastenverpflegung mit frisch hergestellten Säften und Fastensup- pen aus regionalem Obst und Gemüse, hochwertigen Kräutertees und Quellwasser.

Ein behutsamer Einstieg durch die Ent- lastungstage ist ebenso entscheidend wie das meditative Fastenbrechen und die anschließende Aufbauzeit!

Richtig durchgeführt „entschlacken“ Sie durch das Fasten nicht nur Ihren Körper, sondern auch Geist und Seele. Sie erwei- tern Ihre Wahrnehmung, sind achtsam im „Hier und Jetzt“, gewinnen Energie und regenerieren jede Zelle in Ihrem Körper.

Alles kann, nichts muss! Außer auf sich selbst achten und in sich hineinlauschen!

Durch eine Fastenwoche für Gesunde nach der Methode Dr. Buchinger / Lütznier können Sie den heutigen Zivilisationskrank- heiten, den „Überspeicher-Krankheiten“, wirksam vorbeugen. Wir haben von allem ZUVIEL und entspeichern ZUWENIG!

Regelmäßiges Fasten mit anschließender Lebensstilveränderung in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressverhalten aktiviert Ihre Selbst- heilungskräfte, schärft alle Sinne und bringt Sie zu mehr Achtsamkeit.

Sie werden von mir als ärztlich zertifi- zierte Fastenleiterin nach den Richtlinien der DFA professionell und einfühlsam während Ihrer FastenWanderWoche begleitet.

Ablauf der FASTEN-WANDERWOCHE

ANKUNFT am SAMSTAG auf LA GOMERA

Sie organisieren Ihre Anreise selbst, machen vielleicht noch etwas Urlaub vorher auf Teneriffa, genießen das Erlebnis Fähre nach La Gomera und nehmen ein Taxi, das Sie am frühen Nachmittag zur Unterkunft bringt. Dann haben Sie noch Zeit, um in Ruhe anzukommen.

Wenn Sie Hilfe beim Transfer benötigen, wenden Sie sich an uns.

ANKOMMEN - AUSRUHEN - KENNENLERNEN

Leichtes letztes gemeinsames „festes“ Abendessen.

Besprechung von Wünschen, Vorstellungen, Erwartungen.

Kurzvortrag zum „Glauben“ - das Fasten-Startsignal für den Körper.

SONNTAG 1. FASTENTAG

Gemeinsamer „Glauberzauber“ am Morgen!

Bitte NICHT bereits zuhause glauben - lassen Sie uns dann vorher telefonieren!

Wir warten die Wirkung ab und bleiben in der Nähe unserer Zimmer!
Mittagsruhe mit Leberwickel!

Nachmittags: die erste kleine Wanderung in der Umgebung.

Abendessen: frische Bio-Gemüsebrühe!

Wir plaudern über den Tages- und Wochenablauf,

Kurzvortrag der fastenbegleitenden Maßnahmen,
die nun wichtig sind!

MONTAG bis FREITAG · FASTENTAG 2 bis 6

Klare oder leicht pürierte, salzfreie Gemüsebrühe,
Gemüse- und Obstsaft, Kräutertee und viel reines Wasser,
Ingwerwasser und Zitronenwasser, Heilerde, Honig,
bei Bedarf etwas Joghurt mit Leinsamen.

Fastenbegleitende Maßnahmen: „Morgen-Gähnen-und-Dehn-Runde“,
Heilerde, Einlauf, Trockenbürsten, Kneippanwendungen, Leberwickel.

Bewegung und Entspannung:

Wandern mit ortskundiger, deutscher Wanderführerin Beate,
Yoga, Ausflüge, Strand, Massage auf Wunsch vor Ort.

Abends gemeinsame Gesprächsrunden, Vorträge oder DVD-Vorführung
zum Thema Fasten oder Ernährung, oder einfach nur Ruhe, Achtsamkeit,
Entspannung beim Sonnenuntergang!

ALLES KANN - NICHTS MUSS!

Für niemanden besteht Zwang an der Teilnahme einer Aktivität!

Vielmehr sollte jeder seine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen,
sei es nun Bewegung oder Schlaf, Begegnung oder Stille!

Der tägliche Ablauf und die Aktivitäten besprechen wir immer
spontan je nach Wetter und Befinden!





SAMSTAG

Ausführliches Fastenbrechen und 1. Aufbautag

APFEL-FRÜHSTÜCK

Wir lernen achtsam und wertschätzend mit unserer Nahrung umzugehen!
Wie wichtig ist das Kauen, wie ist der Geschmackssinn, wie schnell bin ich satt?
Es gibt Tipps für die folgenden 2 bis 3 Aufbautage zuhause.

Mittagsruhe mit Leberwickel

Am Nachmittag gibt es eine kleine Wanderung oder einen Ausflug,
um den Körper nicht zu überfordern. Er muss sich nun vorrangig
wieder mit der Verdauung beschäftigen.

Erstes "festes" Abendessen mit leicht verdaulicher Kost,
z.B. Pellkartoffeln, Gemüse mit Quark.

ABSCHLUSSRUNDE:

Was nehmen Sie mit aus dieser FASTENWOCHE?

Was möchten Sie beibehalten und in den Alltag einbauen?
Haben sich Ihre Vorstellungen erfüllt?
Wie wichtig sind die Aufbautage? Tipps zur Vollwert-Ernährung!
Feedback-Runde

SONNTAG

2. Aufbautag und Abreise/Checkout bis 11:00 Uhr

Erstes leichtes Frühstück
mit Knäckebrot, Honig, Müsli, Joghurt, Quark,
Obst und Rohkost oder gedünstetem Gemüse.

Abreise individuell je nach Fähre und Abflugzeit.

😊 Verabschiedung bis zum nächsten Mal 😊



LEISTUNGSBESCHREIBUNG und KOSTEN

Für die Durchführung der genannten Fastenwoche entsprechend dem Standard der DFA (Deutsche Fastenakademie), nach den Grundlagen des Fastenkonzeptes Dr. Buchinger/Dr. Lützner, unter ärztlich zertifizierter Fastenleitung/DFA:

SEMINAR-GEBÜHR: 725,00 EUR

Stammgast-Rabatt 5%

Frühbucher-Rabatt: 5% (bei Buchung mind. 5 Monate vor Seminar-Beginn)

UNTERKUNFT je nach Kategorie

| | |
|------------------------------------|-----------------|
| in Apartments „Studio A,B, C“ | 355.00 € |
| in Apartments „Mango, Aloe, Lindo“ | 395.00 € |
| im Apartment „Ilona“ | 450.00 € |
| im Apartment „Flamboyant“ | 490.00 € |

(bitte separate Beschreibung der einzelnen Häuser anfordern)

DIE SEMINAR- UND UNTERKUNFTSKOSTEN BEINHALTET FOLGENDE LEISTUNGEN:

- 8 Übernachtungen im Apartment der jeweiligen Kategorie, zur Einzelnutzung, mit Wohnzimmer, Küche, Terrasse, Bad bei Einzelbelegung,
- komplette Fastenverpflegung: Bio-Tees, Wasser, Suppe und Saft, täglich frisch zubereitet aus regionalen Produkten
- Sämtliche fastenbegleitende Maßnahmen, Heilmittel
- Schriftliche Unterlagen, ausführliche Broschüre und Handout
- Entlastungs-Mahlzeit am Anreisetag
- Aufbaukost am Samstag und Frühstück am Abreise-Sonntag
- Leihfahrzeuge für die gesamte Woche
- Tägliche professionelle Begleitung und Betreuung
- Fachvorträge zu den Themen Fasten und Vollwert-Ernährung, Bewegung, Koordination, Nordicwalken
- Umfangreiches Programm: Wandern, Ausflüge, Stadtbesichtigung, Strand, Yoga, Entspannung, DVD Vorträgew





IM PREIS NICHT ENTHALTEN:

- Hin- und Rückflug nach Teneriffa-Süd bitte selbst buchen!
- Transfer Flughafen - Fähre - La Gomera - Unterkunft Casa Creativa
Wir helfen gerne beim Transfer, bitte anfragen!
- Private Ausgaben vor Ort
- Massage
- Eintrittsgelder bei Ausflügen

SEMINAR-UNTERKUNFT:

Apartamentos Casa Creativa,
38820 Hermigua, Carretera General No. 56,
Tel.: 0034 637 197 249 (Christiane)
e-Mail: c.creativagomera@gmail.com

Die ANMELDUNG ausschließlich über die Fastenleiterin Petra Stüning.

Anmeldeschluss: 15.03.2022

Anzahlung: 250.00 EUR fällig bei Rechnungsstellung

Restzahlung: spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn

Bankverbindung: Petra Stüning · IBAN: DE 68 5606 1472 0208 0877 37
 BIC: GENODED1KHK · Volksbank Hunsrück-Nahe

Voraussetzung für die Teilnahme ist der von Ihnen ausgefüllte Anmeldebogen und DFA-Gesundheitsbogen UND eine persönliche Besprechung mit der Fastenleiterin! Erst danach erfolgt die Anmelde-Bestätigung!

RÜCKTRITT:

- Bis 8 Wochen vor Seminarbeginn behalten wir eine Stornogebühr von 70 EUR ein, danach ist der volle Betrag für Seminarleitung und Hotel fällig.
- Die Fastenwoche findet ab 5 Teilnehmern statt.
- Bei zu geringer Teilnahme kann die Fastenleiterin das Seminar bis 6 Wochen vor Beginn absagen.
- Die Anzahlung wird vollständig erstattet, jedoch keine Flugkosten!
- Wir empfehlen eine Reiserücktritts- und eine Gepäckversicherung abzuschließen!



PETRA STÜNING

Fastenleiterin DFA
Gesundheitscoach Ernährung UGB
Fotografarin

Gartenweg 6 · D-55469 Klosterkumbd
Festnetz: 0049-6761-1209757
Mobil: 0049-163-7526324
mail@petra-stuening.de

www.erlebnisfasten-stuening.de
@petra_stuening

Fotos: ©Petra Stüning www.petra-stuening.de
Gestaltung: Tajana Köhler · www.kontrastraum.de



Ärztlich geprüfte/r Fastenleiter/in (dfa)

Ich freue mich auf Sie ☺

