

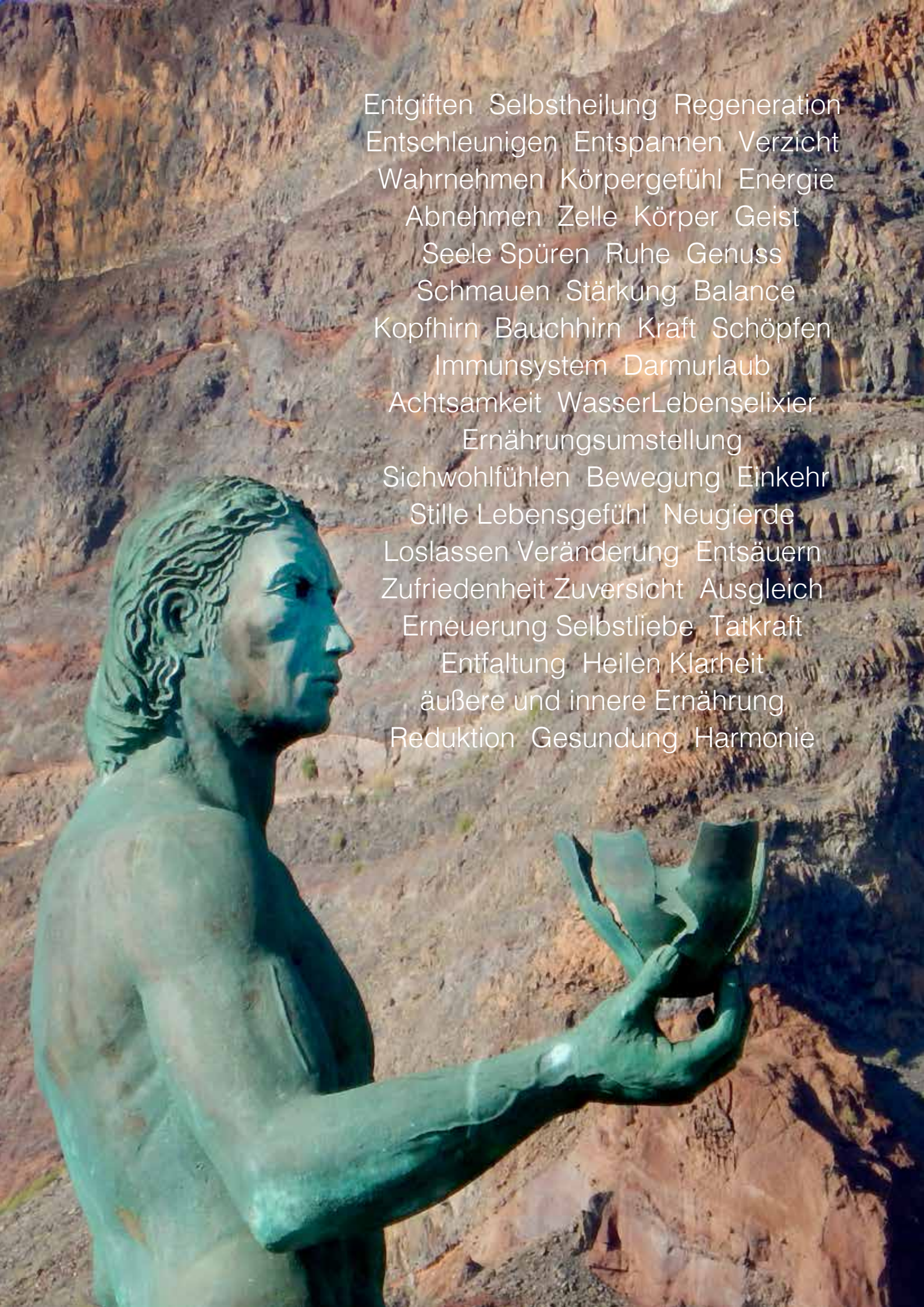
• FASTENWANDERN •

auf LA GOMERA

- FASTEN NACH BUCHINGER •
- professionell begleitet •



Dr. Otto Buchinger:
„Wer fastet, der hungert nicht -
wer hungert, der fastet nicht!“

A bronze statue of a man in profile, facing right, holding a cup. The statue is set against a background of layered rock formations, possibly a canyon or cliff face. The text is overlaid on the right side of the image.

Entgiften Selbstheilung Regeneration
Entschleunigen Entspannen Verzicht
Wahrnehmen Körpergefühl Energie
Abnehmen Zelle Körper Geist
Seele Spüren Ruhe Genuss
Schmauen Stärkung Balance
Kopfhirn Bauchhirn Kraft Schöpfen
Immunsystem Darmurlaub
Achtsamkeit WasserLebenselixier
Ernährungsumstellung
Sichwohlfühlen Bewegung Einkehr
Stille Lebensgefühl Neugierde
Loslassen Veränderung Entsäuern
Zufriedenheit Zuversicht Ausgleich
Erneuerung Selbstliebe Tatkraft
Entfaltung Heilen Klarheit
äußere und innere Ernährung
Reduktion Gesundung Harmonie

Entschlacken · Entschleunigen · Erneuern

FASTEN für GESUNDE

nach der Methode Buchinger/Lützner

Wandern · Ausflüge · Baden · Yoga · Fachvorträge



FASTENWANDERN

auf der grünen Insel **LA GOMERA** in der CASA CREATIVA

17. bis 25. APRIL 2021

· 8 Übernachtungen ·

• **INDIVIDUELL für max. 8 TEILNEHMER** •

FASTENLEITUNG UND BETREUUNG

PETRA STÜNING

Fastenleiterin DFA • Gesundheitscoach Ernährung • Fotografin



Erleben, erfahren und geniessen Sie das ERLEBNIS FASTEN im idyllischen Örtchen Hermigua auf LA GOMERA!

Verwunschene Wälder, idyllische Buchten, typische Dörfer, imposante Täler, herrliche Wanderwege und einzigartige Natur 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 Tal und Bananenfelder machen die Casa Creativa zu einem besonderen Ort.

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

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

Blick nach Teneriffa



Faszination
am Abend







Der richtige Beginn Ihrer Fastenzeit bereits zu Hause

2-3 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 bereits
über mehrere Tage reduziert und mindestens

3 Tage vor der Fastenwoche gänzlich weglassen werden.

Eventuell noch ein Check-Up beim Hausarzt machen!

Empfehlenswert ist eine Colon-Hydro-Therapie,

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 immer ein paar Minuten achtsamer mit sich selber umgehen!

Bitte mitbringen

1-2 Wärmflaschen, großes Handtuch, Körperbürste, Körperpflegeöl,
falls vorhanden: eigener Reise-Irrigator für die täglichen Einläufe mit Vaseline
(kann auch bei der Fastenleiterin erworben werden, ebenso
kanarische Juffa Schwämme zum bürsten oder Mandelöl),

Yogamatte, leichte Yoga bzw. Gymnastikkleidung,
Hausschuhe, Turnschuhe, warme Kleidung für abends
(Pulli, Langarm-shirt, Socken, warme bequeme Hose).

Tagesrucksack, Thermosflasche für heißen Tee, Trinkflasche für Wasser.

Wanderstöcke, wenn Sie gewöhnt sind mit Stöcken zu gehen.

WICHTIG: knöchelhohe feste Wanderschuhe mit gutem Profil,

Wanderkleidung für JEDES Wetter: es kann auch mal regnen oder frisch sein!

Mütze, Schal dünne Handschuhe helfen bei frischem Wind!

Wir wandern auf vulkanischem Gelände mit teils gerölligen Wegen,
teils im Nebel in der Höhe 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, außer zum Fotografieren!

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

Nicht vergessen: die wichtige Arznei und natürlich persönliche Dinge,
wie das Lieblingsbuch und die Lieblingsmusik und das Tagebuch.

Bitte auch den Führerschein mitnehmen.



Gut zu wissen

Erleben und erfahren Sie das ERLEBNIS FASTEN
mit einer FastenWanderWoche für Gesunde nach der Methode Buchinger/Lützner!

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 selbst erlebt hat, kann es kaum glauben.
Doch wir Menschen haben entwicklungsgeschichtlich ein Programm in uns,
eine Zeit lang ohne feste Nahrung aus inneren Reserven leben zu können,
ohne dabei von Hunger geplagt zu werden. Der Körper schaltet in ein anderes
Energieprogramm um, bei dem er die notwendige Lebensenergie aus den
inneren Reserven des Körpers erhält. Wichtig ist, dass ihm die Umschaltung
in dieses Energieprogramms fachgerecht ermöglicht wird.
Sie werden von mir als ärztlich zertifizierte Fastenleiterin nach den Richtlinien
der DFA professionell begleitet.

Da während des Fastens kaum Verdauungsenergie benötigt wird,
hat der Körper sogar zusätzliche Energie frei, um sie anderweitig einzusetzen.
Sie fühlen sich also keineswegs während der Fastenzeit müde oder schlapp!
Es sind sogar beachtliche körperliche Leistungen möglich,
ganz besonders im Ausdauerbereich.
Zum Fasten passen also sehr gut tägliche Bewegungsprogramme wie
Wandern, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen.
Ebenso notwendig ist auch die tägliche Entspannungsphase.

Besonders wichtig ist die Fastenverpflegung mit klarer Gemüsebrühe,
Obst- und Gemüsesäften und hochwertigen Kräutertees und viel Wasser.
Ein behutsamer Einstieg durch die Entlastungstage ist ebenso entscheidend
wie das meditative Fastenbrechen und die anschließende Aufbauzeit!
Als Ihre Fastenleiterin erkläre ich Ihnen ausführlich die Vorgänge in Ihrem Körper,
die fastenbegleitenden Maßnahmen und den Ablauf der Fastenwoche.

Richtig durchgeführt „entschlacken“ Sie durch das Fasten nicht nur Ihren Körper,
sondern auch Geist und Seele. Sie erweitern Ihre Wahrnehmung,
gewinnen Energie und regenerieren jede Zelle in Ihrem Körper.

Durch eine Fastenwoche für Gesunde können Sie den heutigen
Zivilisationskrankheiten, 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 Selbstheilungskräfte, schärft alle Sinne und bringt Sie zu mehr Achtsamkeit.

im Garajonay



Trommeln am Strand



ABLAUF unserer Fasten-Wanderwoche

Ankunft am Samstag auf La Gomera

Sie organisieren Ihre Anreise selbst, machen vielleicht noch etwas Urlaub vorher auf Teneriffa, genießen die Erlebnis Fähre mit der Sie nach Gomera übersetzen und nehmen ein Taxi, das Sie zur Unterkunft bringt.

Oder : Sie wenden sich an uns, wenn Sie Hilfe beim Transfer benötigen!

ANKOMMEN - AUSRUHEN - KENNENLERNEN

leichtes letztes gemeinsames „festes“ Abendessen (Suppe)

Besprechung von Wünschen, Vorstellungen, Erwartungen

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

Sonntag - 1. Fastentag

Gemeinsamer „Glaubenzauber“ am Morgen

mit Fach-Vortrag " Alles rund ums Fasten"

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

Mittagsruhe mit Leberwickel!

Am Nachmittag: die erste kleine Wanderung in der Umgebung

Abendessen: frische Bio-Gemüsebrühe!

Wir plaudern über den Tages- und Wochenablauf und die fastenbegleitenden Maßnahmen, die ab jetzt sehr wichtig sind!

Montag bis Freitag - Fastentag 2 bis 6

Fastentage mit der Buchinger-Verpflegung:

klare oder leicht pürierte, salzfreie Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte, Kräutertee und viel reines Wasser, Ingwerwasser und Zitronenwasser, Heilerde, Honig, bei Bedarf etwas Joghurt mit Leinsamen

Fastenbegleitende Maßnahmen:

„Morgen-Gähnen-und-Dehn-Runde“, Heilerde

Leberwickel, Einlauf, Trockenbürsten. Kneipp Anwendung

Bewegung und Entspannung:

Wandern, Yoga, Ausflüge, Strand, Massage auf Wunsch vor Ort

Abends gemeinsame Gesprächsrunden,

Vorträge oder DVD Vorführung zum Thema Fasten oder Ernährung,

eine Fahrt zum berühmten Sundowner im Valle Gran Rey,

oder einfach nur Ruhe, Achtsamkeit und Stille!

Für niemanden besteht Zwang an der Teilnahme einer Aktivität!

Vielmehr sollte jeder seine eigenen Bedürfnisse wirklich wahrnehmen:

seien diese nun Bewegung oder Schlaf, Begegnung oder Stille!

Wir werden den Zeitablauf und die Aktivitäten vor Ort besprechen

und gemeinsam beschließen.



Samstag

Fastenbrechen und 1. Aufbau-tag

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 Ratschläge für die folgenden 2-3 Aufbau-tage Zuhause.

mittags: Entspannung und Leberwickel für die Verdauung

am Nachmittag gibt es nur eine kleine Wanderung oder einen Ausflug,
um den Körper nicht zu überfordern, da er sich
nun wieder mit der Verdauung beschäftigen muss

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

Abschlussrunde:
Was nehmen wir mit aus dieser FASTENWOCHE?
Was wollen wir beibehalten?
Haben sich unsere Vorstellungen erfüllt?
Wie wichtig sind die Aufbau-tage!
Tipps zur Vollwert-Ernährung!
Feedback-Runde!

Sonntag

2. Aufbau-tag und Abreise

erstes leichtes Frühstück
mit Knäckebrot, Zwieback, Honig, Müsli, Joghurt, Quark,
Obst und Rohkost oder gedünstetem Gemüse

TRANSFER ZUR FÄHRE!

☺ Verabschiedung bis zum nächsten Mal ☺

Blick in das Valle Gran Rey



LEISTUNGSBESCHREIBUNG und KOSTEN

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

SEMINAR-ORT:

Apartamentos Casa Creativa, 38820 Hermigua, Carretera General No. 56,
38820 Hermigua, Santa Cruz de Tenerife
28.170584, -17.190749

SEMINAR-KOSTEN: NEU: Stammgast-Rabatt 5% · Frühbucher-Rabatt: 5%

Seminarleitung	700.00 EUR
zzgl. Unterkunft:	
in Appartments "Studio A,B, C"	355.00 EUR
in Appartments "Mango, Aloe, Lindo"	395.00 EUR
im Apartment "Ilona"	450.00 EUR
im Apartment "Flamboyant"	490.00 EUR
(bitte separate Beschreibung der einzelnen Häuser anfordern)	

FOLGENDE LEISTUNGEN SIND INKLUDIERT:

- 8 Übernachtungen im Apartment der jeweiligen Kategorie mit Wohnzimmer, Küche, Terrasse, Bad bei Einzelbelegung,
- komplette Fastenverpflegung mit Suppe, Saft, Wasser und Tee
- Entlastungs-Suppe am Ankunfts-Tag, Aufbaukost am Samstag und Frühstück am Sonntag
- Leihfahrzeuge für die gesamte Woche

Fastenleitung durch Petra Stüning · Fastenleiterin DFA

- tägliche individuelle Begleitung und Betreuung
- umfangreiches Info-Material und alle fastenbegleitenden Maßnahmen
- Fachvorträge zu den Themen Fasten und Vollwert-Ernährung
- Umfangreiches Programm: Wandern und Ausflüge mit einheimischer deutschen Führerin,
- Yoga, Entspannung, Strand

Im o.g. Preis NICHT enthalten:

- Hin- und Rückflug nach Teneriffa-Süd, bitte selbst buchen!
- Transfer Flughafen - Fähre - Gomera- Unterkunft: wir organisieren gern für Sie den Transfer, bitte umgehend anfragen!
- Verlängerungstage vor oder nach der Fastenwoche bei rechtzeitiger Anfrage auf der Finca möglich - sonst bitte selbst buchen per booking.com etc
- private Ausgaben vor Ort
- Eintrittsgelder bei Ausflügen

Die **ANMELDUNG** erfolgt ausschließlich über die Fastenleiterin Petra Stüning. Voraussetzung für die Teilnahme ist der von Ihnen ausgefüllte Anmelde- und DFA-Gesundheitsbogen UND eine persönliche Besprechung mit der Fastenleiterin! Erst danach erfolgt die Anmelde-Bestätigung mit Rechnung!

Anmeldeschluss: 30. Januar 2021

Anzahlung: 250.00 EUR fällig bei Anmeldung

Restzahlung: spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn

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

Stornierung: Bis 8 Wochen vor Seminarbeginn behalte ich eine Bearbeitungsgebühr von 50 EUR ein, danach ist der volle Betrag für Seminarleitung und Hotel fällig.

Die Fastenwoche findet ab 4 Teilnehmern statt. Bei 4-6 Teilnehmern fällt eine Gebühr für den Mehraufwand an.

Bei zu geringer Teilnahme kann die Fastenleiterin das Seminar bis 4 Wochen vor Beginn absagen.

Die Anzahlung wird vollständig erstattet, jedoch keine Flugkosten!

Ich empfehle eine Reiserücktritts- und eine Gepäckversicherung abzuschließen!



Blick auf Gomera





Teide - Teneriffa beim Abschied



Erlebnisfasten

MITGLIED
DEUTSCHE
FASTENAKADEMIE e.V.

dfa

Ärztlich geprüfte/r Fastenleiter/in (dfa)

PETRA STÜNING

Fastenleiterin DFA • Gesundheitscoach Ernährung UGB • Fotografin

55469 Klosterkumbd • Gartenweg 6

06761 1209757 • mobil: 0163-7526324

mail@petra-stuening.de

www.erlebnisfasten-stuening.de

instagram: www.instagram.com/petra_stuening/

Fotografie: www.petra-stuening.de

Gestaltung und Fotos: © Petra Stüning

Ich freue mich auf Sie ☺

