

Fasten für Gesunde und Wandern rund um den Heidenberg

Samstag 26.10.2019 bis Freitag 01.11.2019
Hubert-Schwarz-Gästehaus

Ungerthal 2 1/2
91186 Büchenbach



Fasten nach Dr. Buchinger und Dr. Lütznert ist eine sehr gute und bewährte, naturheilkundliche Methode zur Gesundheitspflege und Krankheitsprävention. Fasten ist eine Zeit der Entspannung, Loslösung vom Alltag und Begegnung mit sich selbst. Das Erlebnis des Fastens kann auch tiefere Schichten des menschlichen Seins berühren und uns Zugang zu spirituellen Erfahrungen ermöglichen. Somit haben Fastenzeiten seit alters her in vielen Kulturen eine wichtige geistig-seelische Funktion.

Fastenwandern bedeutet weder Selbstquälerei noch sportliche Leistung. Es soll uns die Freude an der Bewegung in der Natur zurückbringen. Durch die körperliche Betätigung während des Fastens wird der Grundumsatz des Stoffwechsels verstärkt. Das daraus resultierende Wohlbefinden kann Impulse setzen, um ungünstige Ernährungs- und Lebensgewohnheiten nachhaltig zu verändern. Außerdem ist es viel leichter und macht mehr Spaß mit einer Gruppe Gleichgesinnter zu fasten und zu wandern.

Begleitet und unterstützt werden Sie dabei von einer ärztlich geprüften Fastenleiterin.

Wichtige Hinweise: Wir wandern täglich ca. 3 bis 4 Stunden (bei jedem Wetter). Das Fasten nach Dr. Buchinger /Dr. Lütznert ist nur für **gesunde Menschen** geeignet. Bitte bestätigen Sie dies mit der beigefügten Einwilligungserklärung. Falls Sie dauerhaft Medikamente einnehmen müssen, benötigen Sie ein ärztliches Attest, das Ihnen die Teilnahme an einem Fasten für Gesunde erlaubt. Die Einwilligungserklärung und ggf. das ärztliche Attest geben Sie bitte mit Ihrer Anmeldung ab.

Weitere ausführliche Informationen zur Vorbereitung und Ablauf erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Beginn: Samstag 26.10.19 um 16.00 Uhr

Ende: Freitag 01.11.2019 ca. 12.00 Uhr

Ort: Hubert- Schwarz- Gästehaus Ungerthal (91186 Büchenbach)

Leitung: Christine Hausmann Gesundheits- und Krankenpflegerin,

Lehrerin für Pflegeberufe, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (Akademie für gesundes Leben)

Fasten für Gesunde und Wandern rund um den Heidenberg

Samstag 26.10.2019 bis Freitag 01.11.2019
Hubert-Schwarz-Gästehaus

Ungerthal 2 1/2
91186 Büchenbach

Name des/der Teilnehmer/in.....

Einwilligungserklärung

Die oben genannte Veranstaltung ist eine Fastenwoche für Gesunde. Es handelt sich also nicht um Heilfasten unter ärztlicher Leitung.

Ich bestätige hiermit, dass ich mich für gesund halte und freiwillig unter eigener Verantwortung an dieser Veranstaltung teilnehme.

Ort.....Datum.....Unterschrift.....

Ich nehme keine Medikamente

Ich nehme Medikamente

Bei notwendiger, dauerhafter Medikamenteneinnahme benötigen Sie ein ärztliches Attest.