

A vertical photograph of a dandelion seed head. The seed head is at the bottom, with many thin, golden-brown stems radiating upwards. One stem is particularly long and thin, extending towards the top right corner of the frame. The background is a soft, warm sky transitioning from a pale yellow at the bottom to a light blue at the top, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and contemplative.

innehalten

Fasten in guten Händen

Warum Fastenwandern?

In unserer hektischen Zeit wird es immer wichtiger zur Ruhe zu kommen und die Seele zu entlasten. Fasten bedeutet Auszeit für Körper und Seele.

Bei traumhaftem Wandern in herrlicher Natur werden die Selbstheilungskräfte des Körpers durch das Fasten aktiviert.

Halten Sie inne und kommen Sie mit sich selbst in Einklang. In ausgesuchter Umgebung, zum Beispiel auf einer Nordseeinsel oder in einem Kloster entspannen und entschleunigen Sie in einer kleinen Gruppe.



Auf den folgenden Seiten zeige ich Ihnen einige meiner Veranstaltungsorte für das Fastenwandern. Von Juist in der frischen Nordsee bis Andalusien im sonnigen Spanien. Alle aktuellen Termine und Preise finden Sie auf meiner Homepage. Oder Sie rufen mich einfach an - ich freue mich auf Sie.

Übrigens: Erfahrungsgemäß bietet eine Woche Fasten den Erholungswert von drei Wochen Urlaub!

Säfte und schmackhafte Gemüsesuppen begleiten den Tag. Zwischendurch natürlich reichlich Wasser und Tee.

Beim Fastenbrechen wird der Apfel zu einem Geschmackserlebnis. Er ist der Abschluss des Fastens und gleichzeitig der Start in einen neuen, unbeschwerten Alltag. Während des Basen- oder Genussfastens genießen Sie drei basische Mahlzeiten pro Tag.



Die Nordsee - Juist

Die autofreie Insel in der Nordsee bietet ideale Voraussetzungen für das Fastenwandern. Klare Nordseeluft, lange Sandstrände, Wellen, Wind und vieles mehr.

Die täglichen Wanderungen am Meer unterstützen die heilsame Wirkung des Fastens. Das anregende Seeklima und die typische Landschaft der ostfriesischen Inseln sind wohltuend für Körper, Geist und Seele.



Sylt

100 Quadratkilometer Dünen, Heide, Strände, Watt und Salzseen.

Hier hat eine ganze ökologische Weltreise Platz. Reizklima nennt man die Bündelung der natürlichen Heilfaktoren mit denen Sylt aufwartet. Frischer Nordseewind ist die ideale Begleitung beim Fastenwandern, der Stoffwechsel wird zusätzlich unterstützt.



Wangerooge

Wangerooge ist die östlichste und zweitkleinste der sieben bewohnten ostfriesischen Inseln. Wie Juist ist auch sie autofrei.

Sie ist ca. 8,5 Kilometer breit und maximal 2,2 Kilometer lang, auf der Nordseite finden wir einen etwa drei Kilometer langen Sandstrand. Im Süden das Wattenmeer, das (wie die Insel selbst) zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer gehört. Veranstaltungsort ist das Hotel Strandburg.



Langeoog

Langeoog, eine der Ostfriesischen Inseln, liegt zwischen Spiekeroog im Osten und Baltrum im Westen. Fast zwei Drittel der Insel und das sie umgebende Wattenmeer gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer. Wir sind Gast im Hotel Bethanien.



Die Ostsee - Rügen

Deutschlands größte Insel bietet 60 Kilometer feine Sandstrände und eine abwechslungsreiche Landschaft.

Lebendige Ostseebäder und große Nationalparks, weltberühmte Ausblickspunkte an der Küste, idyllische Fischerdörfer, zahlreiche Hügelgräber und Opfersteine, Parks und Gärten sowie Schlösser und Herrenhäuser erwarten uns. Wir fasten im Hotel Stranddistel in Göhren und im Gutshaus Strobel im Westen der Insel.



Prerow

Wilde Küsten im Westen und ruhige Strände im Norden. Die Gemeinde Prerow befindet sich zum größten Teil auf dem Darß, ein kleinerer Teil liegt auf der Halbinsel Zingst, beides Teile der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst. Weite, feine Sandstrände, grüne Wälder, einzigartige Boddenlandschaft.



Diese besondere Vielfalt der Natur ist direkt vor unserer Haustür und macht die Landschaft des Darß so unverwechselbar. Wir verbringen die Fastenwoche im Haus Linden.



Flecken Zechlin

Pause vom Alltag in der schönen Seenlandschaft am südlichen Rand der Mecklenburgischen Seenplatte. Die Region wird auch Kleinseenplatte oder Brandenburgs blauer Norden genannt. Hier erleben wir ein weit verzweigtes Netz an Wasserwegen und Klarwasserseen, die zu den saubersten Seen Deutschlands gehören.



Der Kossätenhof der Familie Behm ist der Ausgangspunkt unserer Wanderungen im Naturpark Stechlin-Ruppiner Seenland. Die Strecken führen über weiche Wanderwege und schmale Pfade, entlang von Wiesen und Seen. Je nach Jahreszeit ist an einem Tag auch eine beliebte 7-Seen-Boots-tour geplant.

Fastenwandern in der Pfalz

Der Luftkurort Dannenfels, eine pfälzische Gemeinde mit etwas mehr als 1000 Einwohnern, ist Ausgangspunkt unserer Wanderungen in der herrlichen Pfalz. Umgeben von klarer Luft erkunden wir die Umgebung. Die Burgruine Falkenstein und der Pfälzer Höhenwanderweg sind Ziele unserer Ausflüge. Unsere Unterkunft ist das Hotel Kastanienhof, ein familiär geführtes Haus, das inmitten des schönen Donnersbergkreises Ruhe und Erholung bietet.



Das Hotel verfügt über einen Fitnessraum und eine Sauna. Beides kann kostenlos genutzt werden.



Fastenwandern in Südspanien

Die Finca Ecológica El Morisco ist eine Oase für alle Erholungssuchenden. Das Landgut in Andalusien zeichnet sich durch die Einzigartigkeit der Lage, die Rücksichtnahme auf die natürliche Umgebung und die Herzlichkeit der Gastgeber aus.

Eine Besonderheit ist die Unterkunft in komfortablen Jurten.

In weniger als drei Stunden Flugzeit von Deutschland erreicht man den Zielflughafen Malaga. Von dort sind es dann nur noch 30 km bis zur Finca.

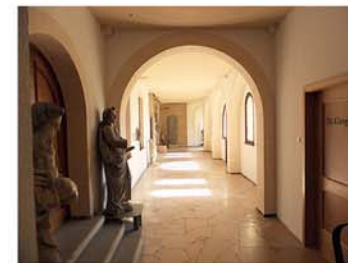


Kosmetik, Yoga, Massagen können zugebucht werden. In einer Jurte wohnen 2 Personen, die sich eine Toilette teilen.

Kloster Tholey im Saarland

In der herrlichen Waldlandschaft des nördlichen Saarlandes, direkt am Fuße des Schaumberges, liegt die Gemeinde Tholey. Hier ist die Benediktinerabtei St. Mauritius beheimatet. Der ideale Ort für alle, die keinen Trubel suchen, einmal dem Alltag entfliehen wollen, um Ruhe und Entspannung zu finden.

Hier genießen wir das Fastenwandern und die Stille des Klosterlebens. Das Saarland mit seiner abwechslungsreichen Landschaft bietet hervorragende Möglichkeiten zum Innehalten und zum Schöpfen neuer Energien.



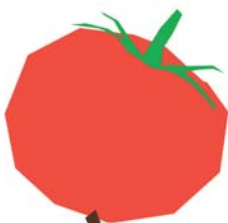
Über mich

Geboren bin ich 1957 und seit 1977 Kinderkrankenschwester.

Nachdem ich an mehreren Fastenseminaren teilgenommen und dabei sehr positive Erfahrungen gemacht habe, entstand bei mir der Wunsch, diese Erfahrungen auch Anderen zu vermitteln. Daher absolvierte ich Ausbildungen zur Ernährungsberaterin und Fastenleiterin.

Ich biete Fastenwanderseminare für kleine Gruppen in reizvoller Umgebung. Hierbei begleitet ein attraktives Rahmenprogramm die Seminare. Tägliche kleine geführte Wanderungen machen die Auszeit aus dem Alltag zu einem Erlebnis.

Ich würde mich freuen, dieses Erlebnis mit Ihnen zu teilen!



dfa
Deutsche Fastenakademie e.V.

Information und Buchung

Ulrike Schneider
Fastenleiterin und Ernährungsberaterin
Arndtstraße 38
64297 Darmstadt
Telefon 06151/591980
Mobil 0160/5809876
www.fasten-kolleg-eberstadt.de
info@fasten-kolleg-eberstadt.de

