

## Fastenwandern mit Birgit 2024

im Frühjahr: 22.03.- 29.03.

im Spätsommer: 07.09. – 14.09.

### Ganzheitliches Fasten für Körper - Geist – Seele



**„Denn Fasten ist mehr als nur 5 Kilo zu verlieren“**

#### Wer bin ich?

Mein Name ist Birgit Lang, ich komme aus dem schönen Frankenland, Jahrgang 1968, bin verheiratet und habe drei erwachsene Kinder.

Bis vor ein paar Jahren war ich als Lehrerin tätig und lebe nun meinen Traum als Fastenleiterin und NLP-Coach.

Ich bin ärztlich geprüfte Fastenleiterin (Deutsche Fastenakademie) und NLP-Coach (Institut Kutschera).

## Was biete ich an?

Ich leite Fastengruppen nach den Grundregeln der Buchinger-Methode an.

Diese Fastenform bedeutet:

- Nichts essen, nur trinken, dadurch wird die Produktion der Verdauungssäfte eingestellt, Hunger bleibt aus
- Alles weglassen, was nicht lebensnotwendig ist
- Sich vom Alltag lösen
- Tun, was der Körper verlangt
- Alle Ausscheidungen fördern (Darm, Niere, Lunge, Haut)

Die Fastenkurse finden ambulant am Wohnort oder für Fastenurlauber in Fastenhäusern statt.

Was für mich im Vordergrund steht:

- Kleine Gruppen bis maximal 12 Personen zu begleiten, um auf individuelle Bedürfnisse und Wünsche jedes Teilnehmenden gezielt einzugehen
- Auf ein gesundes Verhältnis zwischen Bewegung und Entspannung zu achten
- Ganzheitlich zu fasten, das heißt alle drei Dimensionen (Körper, Geist und Seele) anzusprechen und auch neu zu entdecken
- Den Fastenden mit diversen Entspannungstechniken, geführten Meditationen, geistigen Impulsen, gezielten Gesprächen und verschiedenen Achtsamkeitsübungen zu führen
- Alle nötigen Fasteninformationen zu behandeln und auch Ernährungsfragen zu thematisieren
- Das Motto „Zeit für dich“, denn der Fastende soll auch die nötige Ruhe, Entspannung und Erholung erleben

## Was erwartet Sie?

Nach dem Aufstehen starten wir mit einer Morgengymnastik, anschließend nehmen wir zusammen das Fastenfrühstück ein. Wir wandern an jedem Vormittag eine auf die Gruppe angepasste Tour, die von mir geführt wird. Das Mittagessen in Form einer Fastenbrühe wird wieder gemeinsam in unserem Seminarraum eingenommen, darauf erfolgt die Mittagsruhe. Den Nachmittag kann jeder Fastende nach seinen Wünschen frei gestalten, sodass genügend Zeit für sich selbst bleibt. Vor dem abendlichen Fastengetränk treffen wir uns zum Gesprächsaustausch. Am Abend biete ich diverse Entspannungsangebote, Ernährungs-, Gesundheits- bzw. Impulsvorträge oder Filme zum Thema Fasten und Ernährung an.

Alle Angebote, die ich Ihnen mache, sind freiwillig und individuell auf unsere Gruppe zugeschnitten. Nach dem Motto: „Alles kann, nichts muss.“

Zusätzlich können Massagen im Haus gebucht werden bzw. Wellnessangebote (Schwimmbad, Sauna, Massagen) in der nahe gelegenen Therme in Anspruch genommen werden.

## Wo findet das Fasten statt?

Meine Fastenwoche wird im Hotel Silberfelsen im Luftkurort Menzenschwand angeboten.

Es erwarten Sie 6 reine Fastentage.

Die Anreise ist freitags/samstags zwischen 15 und 18 Uhr, am darauffolgenden Morgen startet die sechstägige Fastenwoche.

Am Freitag-/Samstagvormittag brechen wir gemeinsam das Fasten. Danach erfolgt die Abreise (spätestens um 11 Uhr).

[Alle weiteren Fragen zum Haus unter: www.hotel-silberfelsen.de](http://www.hotel-silberfelsen.de)

**Der Gesamtpreis beinhaltet 7 Übernachtungen, täglich frisch zubereitete Fastenverpflegung (Tee, Saft, Brühe, Wasser) und meine Fastenbegleitung.**

Zimmertyp	Einzelzimmer	Doppelzimmer (pro Person)
Classic Zimmer mit Dusche/WC und Balkon	891 €	737 €
Komfort Zimmer mit Dusche/WC, Balkon oder Terrasse	891€	737 €
Komfort Zimmer mit Badewanne/WC und Balkon	891 €	737 €

Nicht im Preis enthalten ist die Ortstaxe in Höhe von 2,90 € pro Tag/Person

### **Wie nehme Sie Kontakt auf?**

Schreiben Sie mir gerne, falls Sie Fragen zum Ablauf der Fastenwoche haben oder Sie sich anmelden möchten. Dies geschieht formlos per E-Mail oder WhatsApp Nachricht.

Ich bitte um Reservierung unter:

E-Mail: [birgit.lang68@t-online.de](mailto:birgit.lang68@t-online.de)

Handynummer: 0175 6969558

**Ich freue mich auf eine gemeinsame Fastenwoche!**



**Birgit**