

Information

Fastenwochen nach Otto Buchinger – Wenig ist viel! mit Ute Kasperowski (Heilpraktikerin, Fastenleiterin)

**8.-15.10 2017 //18.-25.02.2018//11.-18.03.2017
im Hotel am Schlosspark in Güstrow**

Herzlich Willkommen, liebe Fasten-Interessierte!

Möchten Sie den Ausstieg aus dem Alltag genießen? Schalten Sie um auf „RESET“!

Erfahren Sie, wie neue Leichtigkeit durch den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung entsteht. Durch stille Landschaften wandern, frische Luft in die Lungen bekommen und einfach innehalten, steht während dieser Fasten-Woche auf dem Programm. Sie werden an 7 Tagen also reichlich Wasser, Tee und Gemüsebrühe gereicht bekommen. Ihr Körper schaltet um auf Selbstversorgung von innen. Der Hunger verschwindet. Von Tag zu Tag fühlen Sie sich wohler. Entschlackung und Regeneration werden angekurbelt. Das Immunsystem wird gestärkt. Gewichtsverlust ist ein oftmals willkommener Nebeneffekt beim Heilfasten, jedoch nicht der eigentliche Sinn des Fastens.

Fühlen Sie sich gut begleitet und beraten durch eine erfahrene Fastenleiterin sowie den Koch unseres Hauses.

Was ist das Besondere an der Fastenwoche in unserem Hause?

Wir bieten Ihnen ein ganzheitliches und individuelles Körper-Seele-Geist-Programm, gemeinsame Gruppenzeiten sowie individuellen Freiraum.

Optimal vorbereitet fastet es sich entspannter.

Um eine angenehme Fastenzeit zu genießen, empfehlen wir, sich bewusst darauf vorzubereiten.

Wir bieten Fasten für Gesunde an, d.h., Sie fasten auf eigene Verantwortung in Begleitung eines kompetenten Teams.

Das Fasten innerhalb einer Gruppe gibt einerseits die Möglichkeit des Austausches von Erfahrungen sowie das gegenseitige Stärken. Andererseits sind Sie eingeladen, sich Raum für die persönlichen Bedürfnisse zu nehmen.

24 Stunden, also rund um die Uhr, werden wir für Sie da sein.

Um das Fasten entspannt zu beginnen und erfolgreich durchzuführen, raten wir Ihnen, sich 2-3 Tage vor Fastebeginn ganzheitlich vorzubereiten.

Körperliche Vorbereitung:

- Durch eine 3-4 tägige Entlastungszeit :Trinken Sie zur Entgiftung etwas mehr als sonst (ca. 2-3 Liter Wasser oder Tee pro Tag), Verzicht oder Einschränken von Alkohol-, Kaffee-, Fleisch-, Nikotingenuss.
- Steht gesundheitlich dem Fasten etwas im Wege ? Bitte im Zweifelsfall mit dem Hausarzt besprechen.

Mentale Vorbereitung:

- Stöbern Sie ein wenig in Büchern, Zeitschriften oder im Internet und informieren sie sich über das FASTEN
- Warum möchte ich fasten ? (z.B. Abschalten, Zufriedenheitsgefühl, Entspannung, Loslassen, Leichtigkeit usw.)
- Was brauche ich in dieser Zeit, was will ich weglassen?
- Welche „Tiefs“ könnten kommen?

Organisatorische Vorbereitung:

- Sorgen Sie dafür, dass Sie Ruhe innerhalb Ihrer Fastenwoche haben (wichtige Verbindlichkeiten vorher erledigen, Familie + Kollegen Bescheid sagen, Erreichbarkeit evtl. einschränken)
- Besorgen Sie sich wichtiges, nötiges Equipment für die Woche: wettergerechte, wärmende Kleidung, Schuhwerk, kleiner Wanderrucksack, Irrigator, 1 Leinentuch oder Handtuch (für Leberwickel), Thermosflasche, Wärmflasche, bequeme Kleidung, warme Socken, Kuschelkissen, Badekleidung, frische Zahnbürste, Zungenschaber (für Zähne und Zunge), parfümfreie Pflegemittel, sonstige persönliche Dinge

Ablauf der Fastenwoche:

Sonntag : Anreise bis 18.00 Uhr/ Kennenlernen/Einführung in die Fastenwoche

Tagesablauf: (Änderungen vorbehalten)

- 8.30 Uhr Wanderung zum Sumpf-See 2km> Qi Gong, Tautreten in der Natur
- 10.00 Uhr Treffpunkt Gruppenraum Morgentee, Besprechung des Tagesablaufes
- danach Tageswanderung (genauer Beginn wir in der Teerunde angesagt)
Wanderungen (9-max.22 km Hin/Rücktour) in die wunderschöne Umgebung von Güstrow (Gutower Moor,

Schöninsel, Heidberge, Insee) sowie Tour /Wanderung zu besonderen Kraftorten (z.B. Boitiner Steintanz, Teuchelbachquelle, Ostsee)

- bei kürzeren Touren steht am Nachmittag individuelle Genusszeit zur Verfügung
- (Nachmittags-Angebote: Säfte selber herstellen, Massagen* , Sauna im Haus; Schwimmen in der OASE Güstrow*, Kunst*, Kultur*)(*nicht im Buchungspreis enthalten)
- Ruhezeit (für ein Schläfchen, Leberwickel etc.)
- 18.00 Treffpunkt Gruppenraum: Abendbrühe, Stillemeditation
- danach Vorträge, Entspannungsangebot, Tagesabschluss gegen 20.30 Uhr
- Sonntag: Fastenbrechen ;) Genießen Sie ihr erstes Mahl: leckerer Bratpfel mit einer zusätzlichen Überraschung
- Ende : gegen 14.00 Uhr
- Es besteht die Möglichkeit, noch einen Tag dazubuchen, um vielleicht besonders entspannt in den Alltag zurückzukehren. Informieren Sie bitte bei der Buchung die Hotelrezeption.

Die Freiheit vom Essen zu genießen, heißt nicht, dass es Ihnen an leckeren Flüssigkeiten fehlen wird. Ihnen stehen in der gesamten Zeit genügend Wasser, frische Säfte und Bio Tees (von Sonnentor) zur Verfügung. Zum Abfühlen bekommen Sie Sauerkrautsaft angeboten. Die Gemüsebrühen werden aus frischen Zutaten und mit viel Liebe zubereitet, und täglich eine andere Geschmacksnote haben. Zur Regulierung des Blutzuckerspiegels gibt es ein „Nottöpfchen“ mit Honig, das Sie von uns bekommen.

Spezielles Samstag- Angebot: Aqua-Floating* am Samstag von 10-12.30.00 Uhr in Waldeck (30 Euro p.P. für Floating und Wassermassage) für NichtteilnehmerInnen: individuelle Freizeit (* nicht im Buchungspreis enthalten)
Sie erhalten von uns ein kleines Fastentagebuch, um wichtige Impulse, Gedanken und Ideen festzuhalten.

Seien Sie neugierig auf diese angenehme Auszeit im schönen Mecklenburg Vorpommern.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ute Kasperowski
und das Team vom Hotel am Schlosspark

