

# Fasten

Eine Kur mit Urlaubsfeeling für Neulinge und Erfahrene

## Termine

08.01 – 14.01.2023 Basenfasten

26.11. – 2.12.2023 Fasten nach Buchinger

## Fastenbegleitung

Anja Dittrich ist naturheilkundlich geprüfte Fastenleiterin und wird das Fasten-Retreat ganz fürsorglich und absolut angenehm begleiten. Sie ist seit 2013 zertifizierte Yogalehrerin und leitet ihr eigenes Studio. Sie hat hier Ausbildungsschwerpunkte auf Hatha, Yin, Hormon, Faszien und Mantrayoga gesetzt. Darüber hinaus arbeitet Sie als Coach und Entspannungstrainerin und hat außerdem im Bereich Ayurveda-Beratung eine Ausbildung gemacht.

[Mehr unter yoga-in-hildesheim.de](http://yoga-in-hildesheim.de)

## Die Fastenkur-Optionen

Wenn Du Dich für eine Fasten-Methode entschieden hast, dann wähle den entsprechenden Termin: Basenfasten vom 08.01. - 14.01.2023 oder Fasten nach Buchinger vom 26.11. - 02.12.2023 und melde Dich dafür an.

Die Fastenkur findet in einer angenehmen Kleingruppe statt.



Deine Fastenbegleitung  
Anja Dittrich

HOTEL  
HEIDGRUND

## **Beschreibung & Tagesablauf**

### **Vorbereitung**

Um dem Körper den Übergang zum Fasten zu erleichtern, sind Entlastungstage wichtig. Iss bereits drei Tage vor der Kur etwas weniger und leichter. Verzichte schrittweise auf Fleisch, Wurst, Fisch, Koffein, Alkohol, Zucker, Zigaretten. Dies sind natürlich nur Empfehlungen, um die Kur vom ersten Tag an so angenehm wie möglich zu gestalten und mögliche „Entzugserscheinungen“ zu vermeiden.

### **Anwendung & Bewegung**

In Deiner Kur ist eine abgestimmte Auswahl an Anwendungen und Bewegungen enthalten. Diese unterstützen Dich im Fastenprozess: moderate Bewegung verhindert den Abbau von Muskelmasse; mit gezielten Yogaübungen werden Schlackestoffe im Bindegewebe gelöst und abtransportiert; Meditation stärkt den Geist und lässt Dich leichter durchhalten, wenn Du mal zweifelst.

Während der Woche hast Du die Möglichkeit an Vorträgen zum Thema Fasten und Yoga & Ernährung teilzunehmen.

Bewusst habe ich darauf geachtet, dass die Kur nicht zu viele Termine enthält. Denn Fasten heißt auch entschleunigen, Zeit für persönlichen Rückzug zu haben und seelischen Ballast abwerfen.

Der Anreisetag ist unser gemeinsamer Entlastungstag. Hier stelle ich auch fastenbegleitende Maßnahmen vor.

### **Präventionskurs**

Auf den Yogaanteil der Seminargebühr ist ein Zuschuss der gesetzlichen Krankenkassen möglich. Eine Teilnahmebescheinigung wird am Ende der Kur ausgestellt.

### **Massagen & Wellnessbehandlungen**

Wenn Du Dir in der Fastenwoche Massagen gönnen möchtest, empfehle ich diese bereits im Vorfeld mit dem Hotel zu abzustimmen. Eine gute Zeit dafür ist zwischen 14 und 17 Uhr. Termine können ganz einfach online unter [heidegrund.de/wellnesstermin](https://www.heidegrund.de/wellnesstermin) gebucht werden



## **Packliste**

- Einlaufgerät / Reiseirrigator
- Körperbürste (zur Förderung der Durchblutung)
- Yogamatte
- bequeme Kleidung für Yoga, warme Socken, kuscheliges Oberteil
- wetterangepasste Kleidung für die Wanderungen auf befestigten und naturbelassenen Wegen (Wetter-/Regenjacke, Wanderschuhe, evtl. Stöcke, Schal, Mütze)
- warme Kleidung (Fastende frösteln leichter)
- Badebekleidung für den Wellnessbereich (Schwimmbad & Sauna)
- Schreibzeug (für Notizen während der Vorträge oder ein Fastentagebuch)
- Rucksack für Ausflüge / Wanderungen
- Bücher für Deine stille Zeit

Für weitere Fragen stehe ich Dir auch schon vor Deinem Retreat unter 0172 – 4407464 zur Verfügung.

## **Eine letzte Einladung an Dich**

Halte mit uns gemeinsam inne. Lass Ballast auf allen Ebenen los. Aktiviere Deine Selbstheilungskräfte. Öffne Dich neu für den Reichtum Deines Lebens.



## Basenfasten – Dein Inklusivpaket

- 7 Tage – 6 Übernachtungen im komfortablen Zimmer
- 6 x Frühstück: Obstsalat oder basisches Müsli, dazu ein Glas frisch gepresster Saft aus Obst oder Gemüse oder ein frischer Smoothie
- 5 x Mittagessen: Rohkostsalat oder basisches Gemüsegericht oder Gemüsesuppe
- 6 x Abendessen: basisches Gemüsegericht oder Gemüsesuppe
- Mineralwasser & Teestation inklusive Heilsteinwasser
- Wärmflasche und Geschirrhandtuch (für Leberwickel)
- gemeinsamer Start am Morgen mit sanfter Bewegung und Atemübungen
- Spaziergang / Wanderung mit "walk & breathe"
- Yoga | Organ- / Klangmeditation | Entspannung
- Fastengespräche
- Information & Anleitung zu fastenbegleitenden Maßnahmen
- Vorträge zu Fastenmethoden, Ernährung nach dem Fasten, Yoga
- freie Nutzung unseres großzügigen HeidegrundSPA
- Wellnesspaket mit Bademantel und Handtüchern für Ihren Aufenthalt
- WLAN & Parkplatz kostenfrei verfügbar



## Fasten nach Buchinger – Dein Inklusivpaket

- 7 Tage – 6 Übernachtungen im komfortablen Zimmer
- täglich frische Gemüse- u. Obstsafts, Brühe, Kräuter- u. Fastentees, Ingwer- u. Zitronenwasser
- Gemeinsames Essen im separaten Speiseraum
- Mineralwasser & Teestation inklusive Heilsteinwasser
- Wärmflasche und Geschirrhandtuch (für Leberwickel)
- gemeinsamer Start am Morgen mit sanfter Bewegung und Atemübungen
- Spaziergang / Wanderung mit "walk & breathe"
- Yoga | Organ- / Klangmeditation | Entspannung
- Fastengespräche
- Information & Anleitung zu fastenbegleitenden Maßnahmen
- Vorträge zu Fastenmethoden, Ernährung nach dem Fasten, Yoga
- freie Nutzung unseres großzügigen HeidegrundSPA
- Wellnesspaket mit Bademantel und Handtüchern für Ihren Aufenthalt
- WLAN & Parkplatz kostenfrei verfügbar





Deine Fastenbegleitung  
Anja Dittrich



## Beginn & Ende

Die Begleitung beginnt am Anreisetag ab 16 Uhr und endet am Abreisetag um 10 Uhr.

## Buchung & Stornierung

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl sieht der Veranstalter vor, das Retreat nach Basenfasten bis 14 Tage (nach Buchinger bis 28 Tage) vorher abzusagen.

Eine kostenfreie Stornierung ist bis 28 Tage vor Anreise bis 16 Uhr lokale Zeit möglich. Zu einem späteren Zeitpunkt einer Stornierung bzw. Nichtanreise wird eine Gebühr von 90% des Arrangementspreises in Rechnung gestellt.

## Anmeldung

Hotel Heidegrund | 04495/890 und [info@heidegrund.de](mailto:info@heidegrund.de)

HOTEL  
HEIDEGRUND