

## Fastenwandern auf Rügen mit Einkehr im Hotel "Stranddistel" in Göhren

Fasten und Wandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für gesunde Menschen um die Gesundheit zu erhalten, den Körper zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Und das auf der Insel Rügen in schönster Landschaft. Die Insel Rügen ist nicht nur Deutschlands größte, sondern auch schönste Insel!



Die knapp 30 km<sup>2</sup> große Halbinsel Mönchgut, auf der sich das Ostseebad Göhren befindet, besteht aus verschiedenen Inselkernen. Die klare, jodhaltige Seeluft, die weißen, langen - fast menschenleeren Sandstrände in Frühjahr und Herbst sowie die scheinbar unberührte Natur laden zu abwechslungsreichen Wanderungen ein. Ich lade Sie ein, diese Zeit der Ruhe zu genießen.

### Termine 2017

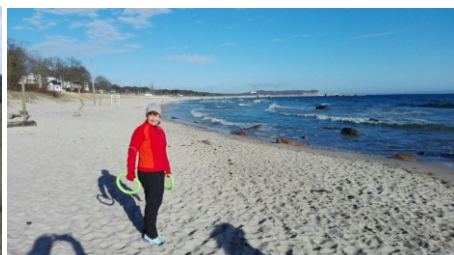
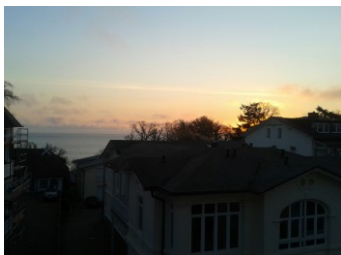
- 25.03. - 31.03.2017
- 22.04. - 29.04.2017
- 15.10. - 21.10.2017

### Fastenort und Fastenhotel

Das Ostseebad Göhren ist der östlichste Ort Rügens und ein echter Badeort mit Kurpark und Kneippanwendungen, einer Strandpromenade und vielen Hotels in restaurierten Villen der Bäderarchitektur. Wer in Frühjahr oder Winter herkommt, kann den Ort in einer beschaulichen Ruhe erleben und sich noch besser erholen. Die Strandpromenade führt entlang dem Nordstrand, gleich hinter dem großartigen Aussichtspunkt Nordperd, beginnt der Naturstrand. So genießen Feriengäste in Göhren gleich 7 Kilometer Strand. Von Buchen- und Kiefernwäldern umgeben liegt Göhren auf einem hügeligen Küstenvorsprung und ist damit etwas Besonderes auf Rügen.

Unser Fastenhotel liegt am Ende einer ruhigen Sackgasse an der Waldpromenade. Zum Nordstrand von Göhren sind es ca. 3 Minuten Fußweg.

mehr [www.ruegen-hotel-stranddistel.de](http://www.ruegen-hotel-stranddistel.de)



## Fasten nach der Buchinger/Lützner-Methode

Die Energiezufuhr beträgt 200 - 400 kcal. Sie wird folgendermaßen erreicht:

Morgens gibt es Kräutertee, Zitrone, evtl. 1 TL Honig. Mittags wird der Teilnehmer mit einem 1/4 l Obst- oder Gemüsesaft, der mit Wasser verdünnt wird, versorgt. Dazu gibt es Tee und Wasser nach Belieben und Zitrone. Zum Abendbrot gibt es eine Gemüsebrühe bzw. eine dünne Gemüsesuppe mit vielen Kräutern. Getrunken werden sollten täglich zwischen 2-3 l.

## Basische Fastenverpflegung

Die Basenfasten-Verpflegung besteht 3 x täglich aus eiweißarmer Kost mit Obst, Salaten und Gemüsegerichten bzw. -suppen, die täglich frisch für Sie zubereitet wird. Dazu gibt es Tee und Wasser nach Belieben und Zitrone. Getrunken werden sollten täglich ebenfalls zwischen 2-3 l.

## Wie bereite ich mich auf das Fasten vor?

Wichtige Empfehlungen vor Beginn der Fastenwochen:

Bitte die Ernährung umstellen und bis ca. drei Entlastungstage einlegen, d.h. vor dem Fasten auf Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Alkohol, Kaffee verzichten. Zur Vorbereitung auf das Fasten ist eine leichte Kost günstig, die vor allem aus Gemüse, etwas Obst, Kartoffeln und Reis besteht. Insgesamt sollte es ein Entlasten vom "Zuviel" sein: Essen, Arbeit, Ärger, Stress, Termine....

Ein selbstständiger Beginn des Fastens vor der Fastenwoche ist nur ratsam für erfahrene FASTER.

## Ablauf der Fastenwoche

- Täglicher Morgengang am Strand oder auf der Seebrücke mit fastenunterstützender Gymnastik
- Kompetente Fastenbetreuung
- Begleitung durch parallele Fachvorträge während der gesamten Zeit
- Tägliche Wanderungen zu den schönsten Orten der Insel
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung oder einfach zum Ausruhen
- Gemeinsames Fastenbrechen
- Sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- Tipps für eine gesunde Vollwert-Ernährung nach dem Fasten
- Verschiedene Angebote wie täglich wechselnde Entspannungs- und Bewegungskurse, Kennenlernen von Life Kinetik und Smovey
- Auf Wunsch Massagen, Anwendungen, Sauna
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

## Leistungsbeschreibung und Investition

### Buchinger-Fasten - Unterkunft im Einzelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach **Dr. Buchinger**; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung; Fachvorträge;  
Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Life Kinetik, Smovey, Sauna inklusive; Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis

Investition: 710,00 Euro

### Buchinger-Fasten - Unterkunft im Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach **Dr. Buchinger**; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung; Fachvorträge;  
Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Life Kinetik, Smovey, Sauna inklusive; Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis

Investition: 660,00 Euro

### Basenfasten - Unterkunft im Einzelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; frische **basische Fastenverpflegung**; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung; Fachvorträge;  
Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Life Kinetik, Smovey, Sauna inklusive; Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis

Investition: 770,00 Euro

### Basenfasten - Unterkunft im Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; frische **basische Fastenverpflegung**; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung; Fachvorträge;  
Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Life Kinetik, Smovey, Sauna inklusive; Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis

Investition: 690,00 Euro

### Anmeldung:



Gabriele Brandes, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

<http://www.ub-gesundheit.de/site/kontakt.html> oder

<mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de> oder

telefonisch: 0160 - 94664752