

# „Buchinger-Fasten mit Naturerfahrung“

## 06. - 11. August 2017

„**Fasten ist der Königsweg gegen den Überfluss**“ wusste schon Dr. Otto Buchinger. Jedes Fasten ist eine besondere Herausforderung für unseren Körper um inneren und äußeren Hausputz geschehen zu lassen. Fasten ist mehr als nur der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung. Eine Zeit, in der das geschehen darf, was uns im reizüberfluteten Alltag nicht möglich war: Entgiften, Entschlacken, Besinnung und innere Einkehr. Wer nach der Buchinger- Methode fastet, darf anstatt fester Nahrung viel Flüssigkeit zu sich nehmen in Form von Wasser, Tee, Fasten- Suppe und Saft. Alles wird frisch und mit viel Liebe in der Klosterküche zubereitet.

Das Tagesprogramm gliedert sich in drei Einheiten: Bewegung, Entspannung und Informationen zu verschiedenen Themen der Ernährung, Verdauung und Gesunderhaltung. Bitte richten Sie sich auf tägliche Wanderungen von 1 - 3 Stunden, in der schönen Landschaft rund um das Kloster, ein.

Nehmen Sie sich also bewusst eine Auszeit und nutzen Sie die Fastenwoche zum Innehalten von alltäglichen Gewohnheiten und zur Entspannung des Körpers und der Seele. Lernen Sie durch Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen zu sich selbst zu finden, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und so neue Impulse in den Alltag mitzunehmen. Nur wer in sich ruht, kann das auch nach außen tragen.

**Kurstitel:** „Buchinger-Fasten mit Naturerfahrung“  
**Kursleitung:** Sylvia Kipper, LHVHS  
**Referentin:** Heidi Wündisch, Gesundheitsberaterin

**Anreise:** Sonntag, 06. August 2017 ab 14.30 Uhr  
**Kursbeginn:** Sonntag, 06. August 2017 16.30 Uhr  
**Kursende:** Freitag, 11. August 2017 12.30 Uhr

**Kursgebühr:** 306,00 - 320,00 €, je nach Selbsteinschätzung, (einschl. Unterkunft im DZ/ Verpflegung), EZ- Zuschlag 12,00€/ Nacht, zzgl. Kosten für Massage; zzgl. 10,00 € für Kursnebenkosten

**Anmeldung/ Ort:** Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.  
Kloster Donndorf 6; 06571 Donndorf  
Tel.: 034672 / 851-0 Fax: 034672 / 851-20  
E-Mail: [lhvs@klosterdonndorf.de](mailto:lhvs@klosterdonndorf.de)  
[www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de)

P.S. Die LHVHS verfügt über eine Sauna. Bei Benutzung sind Bademantel und Badesandalen mitzubringen.



**Bitte wenden!**