



Erlebnisfasten

PETRA STÜNING

ERLEBNISFASTEN
im schönen
HUNSRÜCK

- **FASTEN nach Buchinger** •
- **die Hunsrück NATUR genießen** •
- **RESILIENZ stärken** •

Wandern · Resilienztraining · Yoga · Sauna · Fachvorträge



Entschlacken · Erneuern
 Entgiften · Selbstheilung · Regeneration
 Entschleunigen · Entspannen · Verzicht
 Wahrnehmen · Körpergefühl · Energie
 Abnehmen · Zelle · Körper · Geist · Seele
 3-Dimensionen · Spüren · Ruhe · Genuss
 Schmauen · Stärkung · Balance · Kopfhirn
 Bauchhirn · Kraft · Schöpfen · Immunsystem
 Darmurlaub · Achtsamkeit · Wasser
 Lebenselixier · Ernährungsumstellung
 Sichwohlfühlen · Bewegung · Einkehr · Stille
 Lebensgefühl · Neugierde · Loslassen
 Veränderung · Entsäuern · Zufriedenheit
 Zuversicht · Ausgleich · Erneuerung
 Entwässern · Selbstliebe · Tatkraft
 äußere und innere Ernährung
 Heilen · Klarheit · Entfaltung · Reduktion
 Gesundheit · Harmonie



25. Mai - 2. Juni 2024
31. August - 8. September 2024

individuelle kleine Gruppe mit 6 Teilnehmern

PETRA STÜNING

Fastenleiterin DFA · Gesundheitscoach Ernährung · Resilienztrainerin · Fotografin



Birkenhof
Hotel · Restaurant ★★★★★

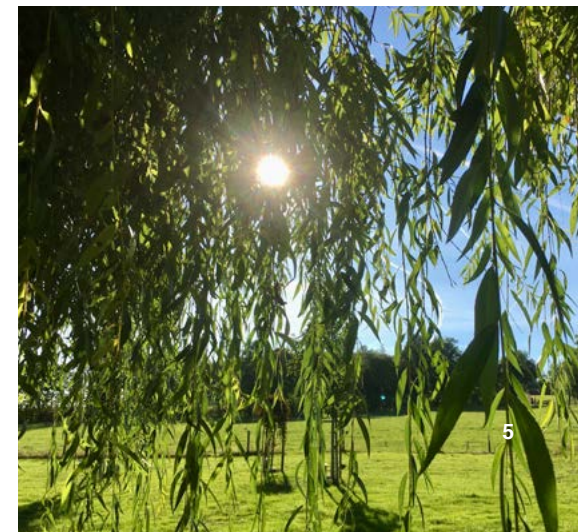
Ein Landidyll im Grünem



Sie wohnen im 4 Sterne Hotel Birkenhof in ruhiger Lage in der Nähe von Simmern und Kastellaun. Seit 1965 existiert das familiär geführte Hotel-Restaurant in malerischer Umgebung. Sie finden persönlichen Service in gemütlicher Landhaus-Atmosphäre. Genießen Sie ein einzigartiges Stück Natur und entdecken Sie die Schönheit und Vielfalt unserer Heimat. Entspannen Sie sich im Wohlfühlbereich „Gehächnis“ mit finnischer und Bio- Sauna.

Durch eine Fastenwoche für Gesunde nach der Methode Dr. Buchinger / Lütznier können Sie den heutigen Zivilisationskrankheiten, den „Überspeicher-Krankheiten“, wirksam vorbeugen. Sie sind gesund, aktiv und möchten präventiv Ihre körperliche und mentale Gesundheit erhalten oder wieder ins Gleichgewicht bringen? Dann sind Sie hier in einer kleinen, individuellen Gruppe von 6 Teilnehmern genau richtig!

Die Mitnahme Ihres Hundes ist nach Absprache gerne möglich!





FASTEN WIRKT! Im Körper, für die Seele und für den Geist!

Weniger ist mehr! Das gilt für den Körper und die Seele, für die Nahrungszufuhr, für die Reizüberflutung, für den ständigen Leistungsdruck immer 100% geben zu müssen!

ERLEBEN Sie eine Woche, in der Sie einfach nur **SEIN** dürfen, sich um nichts kümmern müssen, außer um sich selbst und die wunderbare Natur genießen. Nicht nur der Körper und das Verdauungssystem brauchen eine Pause, um sich dann wieder „selbst reparieren“ zu können. Auch unser Gehirn braucht Ruhe und Leere! Zeit zum Verarbeiten, um sich dann wohlbedacht wieder zu füllen, mit dem was uns gut tut und Energie bringt!

Als Fastenleiterin und Natur-Resilienz-Trainerin möchte ich meinen Gästen diese ideale Kombination Fasten nach Buchinger und Resilienztraining nahe bringen: Fasten bringt den Körper in die Selbstheilung und öffnet Geist und

Seele für andere Perspektiven und vielleicht auch neue Wege. Die gesundheitsfördernde Wirkung der Natur schenkt uns Freude an der Wahrnehmung und zeigt uns immer wieder Beispiele für neue Sichtweisen und Kraftquellen, um dem Alltagsstress entgegen zu wirken und die Resilienz zu stärken.

Sie fasten und wandern mit ganz individueller Betreuung im landschaftlich schönen Hunsrück zwischen Mosel, Rhein und Nahe. Genießen Sie die Umgebung und lernen Sie diese besondere Landschaft auf den Premium-Wander-Traumschleifen kennen. Freude, Spaß und gute Gespräche kommen nicht zu kurz! So entstehen Fasten-Freundschaften! Es werden auch Yoga-Einheiten, Sauna und Massage zur Entspannung angeboten. Die Theorie kommt nicht zu kurz: es gibt einige Fach-Vorträge zum Thema Fasten, Ernährung, Mikrobiom und Resilienz.





Der richtige Beginn bereits zu Hause

2 bis 5 Entlastungstage zur Vorbereitung sind ideal: leichte Kost wie Reis, gedünstetes Gemüse, Suppen, Salat, Obst, wenig Kohlenhydrate, wenig Fett, keinen Zucker und kein Fleisch. Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Nikotin und Süßes sollten Sie bereits mindestens 3 Tage vor Beginn der Fastenwoche ganz weglassen.

Eventuell noch einen Check-Up beim Hausarzt machen!

Empfehlenswert ist eine Colon-Hydro-Therapie. Wertvolle Tipps dazu finden Sie auf meiner website.

Auch „mental“ sollten Sie versuchen, bereits langsam zu entschleunigen: viel frische Luft, spaziergehen und schlafen! Ruhephasen bewusst einbauen, lesen statt fernsehen, täglich ein paar Minuten achtsamer mit sich selbst umgehen!

Bitte mitbringen

1 bis 2 Wärmflaschen, Körperbürste, Körperpflegeöl, Reise-Irrigatoren für die täglichen Einläufe können bei der Fastenleiterin erworben werden. Yoga bzw. Gymnastikkleidung und evtl. eigene Matte - einfache Yogamatten gibt es leihweise. Hausschuhe, Turnschuhe, auch

warme Kleidung, Pulli, dicke Socken für abends.

Tagesrucksack mit Thermosflasche für heißen Tee, Trinkflasche für Saft und Wasser.

WICHTIG: knöchelhohe feste Wanderschuhe mit gutem Profil, Wanderstöcke, Wanderkleidung für JEDES Wetter: es kann auch mal regnen oder frisch sein. Einen kleinen Spiegel, ca 15cm Durchmesser oder auch rechteckig zum „Spiegelwandern“,

Ein Fernglas lohnt sich! Das Handy vergisst sowieso niemand - das sollte jedoch viel öfters ausgeschaltet sein.

Bade- und Saunasachen, ein eigenes großes Handtuch, Arznei, natürlich persönliche Dinge wie das Lieblingsbuch, Musik und das Tagebuch.

Bewegung ist wichtig!

Sportliche Aktivität und Bewegung sind während des Fastens sehr wichtig.

Beim FastenWANDERN machen wir täglich Touren zwischen 3 und 6 Stunden,- durchaus auch mit so mancher Steigung, denn der Hunsrück ist kein „Flachland“!- Bitte schätzen Ihre Wander-Kondition richtig ein!



Gut zu wissen

ENTspeichern statt EINspeichern!

Erleben Sie, wie gut sich der Körper ohne feste Nahrung fühlt! Erlebnisfasten vereint dabei Fasten mit Bewegung und Wandern in beeindruckender Natur.

Erleben und erfahren Sie in der wunderbaren Landschaft die positiven Wirkungen des Fastens auf Ihren Körper und Ihre Seele!

Die Vorstellung, Fasten sei gleichbedeutend mit Hungern, ist falsch. Wer hungert, der fastet nicht - und wer richtig fastet, der hat keinen Hunger! Wer es noch nicht erlebt hat, kann es kaum glauben.



Wir Menschen haben entwicklungsge- schichtlich ein Programm in uns, um eine Zeit lang ohne feste Nahrung aus inneren Reserven zu leben, ohne dabei hungrig zu sein. Wichtig ist, dass die Umschaltung in dieses Energieprogramm fachgerecht ermöglicht wird. Die kleine Gruppe von 4 bis max. 6 Personen garantiert eine individuelle Betreuung mit viel Freude und Spaß am Fasten, an guter Ernährung, an Bewegung in der Natur, wie auch entspannenden und achtsamen Momenten. Die Theorie kommt auch nicht zu kurz, denn umso mehr Sie verstehen, was in Ihrem Körper vorgeht, umso besser können Sie sich entspannen.

Fasten nach Buchinger wirkt in allen Zellen des Körpers und aktiviert die Auto- phagie, die Zell-Reparatur! Beim Fasten geht es um viel mehr, als „nur“ ein paar Kilos zu verlieren!

Da während des Fastens kaum Verdau- ungsenergie benötigt wird, hat der Körper zusätzliche Energie frei, um sie ander- weitig einzusetzen. Daher sind tägliche Bewegungsprogramme wie Wandern ideal. Ebenso notwendig ist auch die tägliche Entspannungsphase.

Wichtig ist die Fastenverpflegung mit frisch hergestellten Säften und Fasten- suppen aus regionalem Obst und Gemüse, Bio-Kräutertees und Mineralwasser.

Ein behutsamer Einstieg durch die Ent- lastungstage ist ebenso entscheidend wie das meditative Fastenbrechen und die anschließende Aufbauzeit!

Richtig durchgeführt „entschlacken“ Sie durch das Fasten nicht nur Ihren Körper, sondern auch Geist und Seele. Sie erwei- tern Ihre Wahrnehmung, sind achtsam im „Hier und Jetzt“, gewinnen Energie und regenerieren jede Zelle in Ihrem Körper.

Alles kann, nichts muss! Außer auf sich selbst achten und in sich hineinlauschen!

Durch eine Fastenwoche für Gesunde nach der Methode Dr. Buchinger / Lützn- er können Sie den heutigen Zivilisationskrank- heiten, den „Überspeicher-Krankheiten“, wirksam vorbeugen. Wir haben von allem ZUVIEL und entspeichern ZUWENIG!

Regelmäßiges Fasten mit anschließender Lebensstilveränderung in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressverhalten aktiviert Ihre Selbst- heilungskräfte, schärft alle Sinne und bringt Sie zu mehr Achtsamkeit.

Sie werden von mir als ärztlich zertifi- zierte Fastenleiterin nach den Richtlinien der DFA professionell und einfühlsam während Ihrer FastenWanderWoche begleitet.

Ablauf der FASTEN-WANDERWOCHE

ANKUNFT am SAMSTAG

individuell ab 14 Uhr - letzter Entlastungstag
Sie kommen an, beziehen Ihre Wohlfühl-Zimmer, machen erste Erkundungen
im Hotel und in der Umgebung, oder Sie haben Lust auf ein
„Ankommen- und Loslass-Yoga“ zur Einstimmung
von 16:00 bis 17:00 Uhr

Leichtes letztes gemeinsames „festes“ Abendessen ab 18:30 Uhr
mit Besprechung von Wünschen, Vorstellungen, Erwartungen.
Kurzvortrag zum „Glauben“ - das Fasten-Startsignal für den Körper.

ANKOMMEN - AUSRUHEN - KENNENLERNEN



SONNTAG 1. FASTENTAG

Gemeinsamer „Glauberzauber“ am Morgen!
Dabei gibt es etwas Theorie: was passiert beim Fasten in unserem Körper?
Anschließend geht's in die Wohlfühlzimmer und wir warten, bis
das Salz wirkt. Dabei geniessen wir einen Leberwickel!
Bitte NICHT bereits zuhause glauben - lassen Sie uns vorher telefonieren!

Nachmittags: die erste kleine Wanderung, gleich ein Highlight
Abendessen: frische Bio-Gemüsebrühe!
Wir plaudern über den Tages- und Wochenablauf,
Kurzvortrag der fastenbegleitenden Maßnahmen,
die nun wichtig sind!

MONTAG bis FREITAG · FASTENTAG 2 bis 6

Statt fester Nahrung gibt es täglich frisch zubereitete salzarme
Gemüsebrühe, Gemüse- und Obstsaft, Kräutertee und viel reines Wasser,
Ingwerwasser und Zitronenwasser, Heilerde, Honig.

ABLAUF DER FASTENTAGE

Morgen-Dehn- und Gähnrunde
individuelle Morgen-Wohlfühlzeit
Morgengespräche und Fastenmaßnahmen beim Tee
Wanderungen · Resilienz in der Natur
Yoga · Wellness · Vorträge
Wir gönnen dem Körper die notwendige Ruhe,
helfen mit dem warmen Leberwickel beim Einschlafen
und geniessen wunderbare Träume

ALLES KANN - NICHTS MUSS!

Für niemanden besteht Zwang an der Teilnahme einer Aktivität!
Vielmehr sollte jeder seine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen,
seien diese nun Bewegung oder Schlaf, Begegnung oder Stille!
Der tägliche Ablauf und die Aktivitäten besprechen wir immer
spontan je nach Wetter und Befinden!



SAMSTAG

Ausführliches Fastenbrechen und 1. Aufbauatag

APFEL-FRÜHSTÜCK

Wir lernen achtsam und wertschätzend mit unserer Nahrung umzugehen!
Wie wichtig ist das Kauen, wie ist der Geschmackssinn, wie schnell bin ich satt?
Es gibt Ratschläge für die folgenden 2 bis 3 Aufbauatage zuhause.

Mittagsruhe mit Leberwickel

Am Nachmittag gibt es eine kleine Wanderung oder einen Ausflug,
um den Körper nicht zu überfordern. Er muss sich nun vorrangig
wieder mit der Verdauung beschäftigen.

Erstes "festes" Abendessen mit leicht verdaulicher Kost,
z.B. Pellkartoffeln, Gemüse mit Quark.

Was nehmen Sie mit aus dieser FASTENWOCHE?

Was möchten Sie beibehalten und in den Alltag einbauen?
Haben sich Ihre Vorstellungen erfüllt?
Wie wichtig sind die Aufbauatage? Tipps zur Vollwert-Ernährung!
Feedback-Runde

SONNTAG

Erstes leichtes Frühstück
mit Knäckebrot, Honig, Müsli, Joghurt, Quark,
Obst und Rohkost oder gedünstetem Gemüse.

Abreise bis 11:00 Uhr

Mit neuen Impulsen und regeneriert kommen Sie nachhause,
bleiben achtsam und bauen nachhaltige kleine Veränderungen
in Ihren Alltag ein!

Das wünsche ich Ihnen und freu mich auf das nächste Mal 😊



LEISTUNGSBESCHREIBUNG und KOSTEN

Für die Durchführung der genannten Fastenwoche entsprechend dem Standard der DFA (Deutsche Fastenakademie), nach den Grundlagen des Fastenkonzeptes Dr. Buchinger/Dr. Lütznert, unter ärztlich zertifizierter Fastenleitung/DFA:

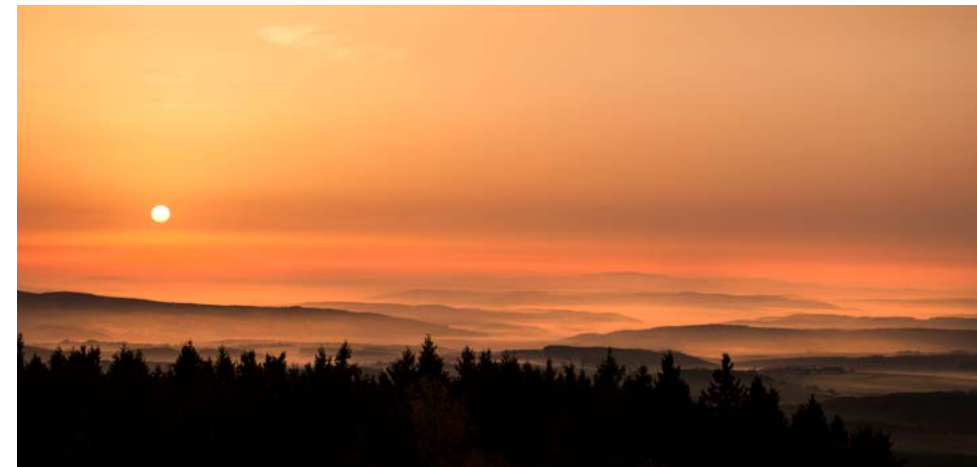
GESAMTPREIS: 1290.00 EUR

- 8 ÜN im DZ zur Einzelnutzung mit Bad: **720,00 EUR**,
- Seminarleitung **570.00 EUR**

Stammgast-Rabatt 5%, Frühbucher-Rabatt: 5%

DER SEMINAR- UND HOTELPREIS BEINHALTET FOLGENDE LEISTUNGEN:

- 8 Übernachtungen im DZ zur Einzelbelegung mit Bad
- Nutzung von Sauna, Terrasse, Garten und Seminarraum
- frisch zubereitete Bio-Fastenverpflegung mit Suppe, Saft, Wasser und Tee,
- alle fastenbegleitende Maßnahmen
- ausführliche Broschüre und Handout
- Entlastungs-Mahlzeit am Anreisetag
- Aufbaukosten am Samstag und Frühstück am Abreise-Sonntag
- tägliche Begleitung und Betreuung
- Fachvorträge zu den Themen Fasten, Vollwert-Ernährung, Bewegung, Resilienz
- umfangreiches Programm: Wandern, Natur-Resilienz, Yoga, Entspannung, DVD Vorträge
- Teilnehmeranzahl: max. 6 Personen





IM PREIS NICHT ENTHALTEN:

- An- und Abreise
- Private Ausgaben vor Ort
- Massagen
- Eintrittsgelder bei Ausflügen

SEMINAR-UNTERKUNFT:

Landidyll Hotel Birkenhof

Birkenweg 1

55469 Klosterkumbd

Telefon: 06761-95400

info@landidyll-birkenhof.de

www.landidyll-birkenhof.de

Die ANMELDUNG erfolgt ausschließlich über die Fastenleiterin Petra Stüning.

Anzahlung: 100.00 EUR fällig bei Rechnungsstellung

Restzahlung: spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn

Bankverbindung: Petra Stüning · IBAN: DE 68 5606 1472 0208 0877 37

BIC: GENODED1KHK · Volksbank Hunsrück-Nahe

Voraussetzung für die Teilnahme ist der von Ihnen ausgefüllte Anmeldebogen und DFA-Gesundheitsbogen UND eine persönliche Besprechung mit der Fastenleiterin!

Erst danach erfolgt die Anmelde-Bestätigung!

RÜCKTRITT:

- Bis 6 Wochen vor Seminarbeginn behalten wir eine Stornogebühr von 50 EUR ein, danach ist der volle Betrag für Seminarleitung und Hotel fällig.
- Die Fastenwoche findet ab 5 Teilnehmern statt.
- Bei zu geringer Teilnahme kann die Fastenleiterin das Seminar bis 2 Wochen vor Beginn absagen. Die Anzahlung wird vollständig erstattet!
- Wir empfehlen eine **Reiserücktritts-** und eine Gepäckversicherung abzuschließen!



PETRA STÜNING

Fastenleiterin DFA
Natur-Resilienztrainerin DAWG
Gesundheitscoach Ernährung UGB
Fotografin

55469 Klosterkumbd · Gartenweg 6
Festnetz: +49-6761-1209757
Mobil: +49-163-7526324

www.erlebnisfasten-stuening.de
mail@petra-stuening.de
@ petra_stuening

Fotos: ©Petra Stüning · www.petra-stuening.de
Gestaltung: Tajana Köhler · www.kontrastraum.de



Ich freue mich auf Sie 😊