



Erlebnisfasten

PETRA STÜNING

ERLEBNISFASTEN UND WANDERN AUF TENERIFFA

FASTEN NACH BUCHINGER
professionell begleitet in kleiner Gruppe

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



FASTEN für GESUNDE

nach der Methode Buchinger/Lützner

individuelle Gruppe bis max. 6 Teilnehmern

Wandern · Ausflüge · Baden · Yoga · Fachvorträge



FINCA CASA TARA

im sonnigen Südwesten von Teneriffa

10.02. - 18.02.2024 Fasten zur MANDELBLÜTE

02.03. - 10.03.2024 Fasten IM FRÜHLING

09.11. - 17.11.2024 Fasten MIT SONNE statt Novembergrau

Fastenleitung und Betreuung

PETRA STÜNING

Fastenleiterin DFA · Gesundheitscoach Ernährung · Fotografin



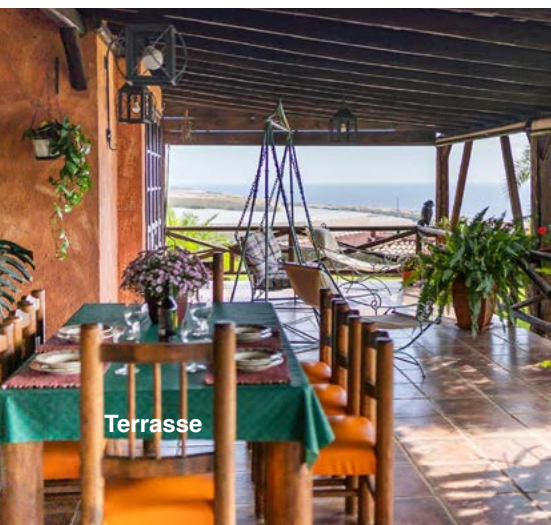
Wohnzimmer



Küche



Schlafzimmer



Terrasse

TENERIFFA

Insel des ewigen Frühlings und herrliche Wanderregion

FINCA CASA TARA

ein authentischer Ort mit Privatsphäre

Genießen Sie das Erlebnis FASTEN und das Erlebnis TENERIFFA, weitab vom Massentourismus, auf der völlig ruhig gelegenen Familien-Finca CASA TARA. Mit etwas Glück sind wir hier genau zur Zeit der Mandelblüte!

Die Casa Tara liegt im Westen Teneriffas in ruhiger, ländlicher Umgebung, oberhalb des hübschen Küsten-Örtchens Alcalá. Es gibt einen landestypischen Bauernmarkt, eine schöne Küstenpromenade mit kleinen, geschützten Badebuchten aus schwarzem Sandstrand.

4

Die Casa Tara ist eine kanarische Finca, liebevoll von ihren Besitzern renoviert und modern ausgestattet, ohne den typischen Charakter zu verlieren. Ein idealer Ort für kleine private Gruppen. Die Besitzer Bella und Fernando lieben die Natur und tun alles, damit sich ihre Gäste wie zu Hause fühlen.

Die Finca verfügt auf 300 qm Fläche über 5 geräumige Doppelzimmer mit eigenem Bad, die den Teilnehmern zur Einzelnutzung zur Verfügung stehen. Für Paare gibt es auch ein besonders geräumiges Doppelzimmer. WLAN ist kostenfrei.

Die große Küche mit gemütlichem Esstisch und dem angrenzenden geräumigen Wohnzimmer wird gemeinsam genutzt als Seminarraum. Hier finden alle Treffen statt, ebenso die Einnahme unserer Fasten-Mahlzeiten. Es stehen verschiedenste Bio-Tees in ausreichender Menge jederzeit zur Verfügung, wie auch alle fastenbegleitenden Maßnahmen und Literatur zum Thema Fasten, Ernährung

und Teneriffa-Führer. Für die Vorträge und DVD-Dokumentationen wird das Wohnzimmer mit großem TV genutzt. Sicher werden wir uns bei tollem Wetter meistens draußen aufhalten: Sensationell ist der Blick von der sehr großen Terrasse mit verschiedensten Sitzmöglichkeiten über den gepflegten Garten von 1200 qm mit dem Außenpool. Hier gibt es genügend Möglichkeiten für Yoga oder einfach nur die Sonne und die Ruhe zu genießen.

Der Blick geht über Bananenplantagen, auf das Meer, zum schönen Sonnenuntergang über La Gomera, der den Himmel in verschiedenste Farben taucht.

Sowohl die traumhaften Wandergebiete im Nationalpark der CAÑADAS, als auch das ursprüngliche TENO Gebirge mit den typischen Laurisilva Wäldern und den kanarischen Ziegen-Fincas sind ebenso so schnell zu erreichen, wie die nicht überfüllten kleinen, hübschen Strände im Südwesten der Insel.

5



Cañadas

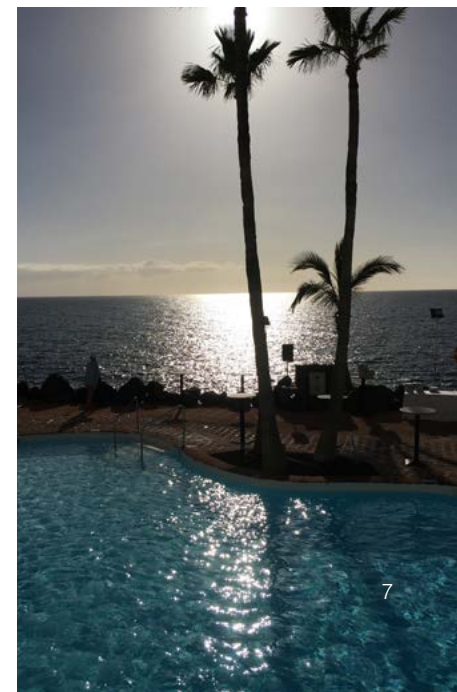
EIN ECHTES WANDERPARADIES

Der Nationalpark rund um das Wahrzeichen Teneriffas, der Vulkan Teide, die berühmten Cañadas, das einsame Teno-Gebirge im Westen, tiefe Barrancos wie die Masca-Schlucht, die Isla Baja auf der Nordwestseite der Insel, aber auch die Küstengebiete bieten eindrucksvolle Wanderwege. Bedingt durch das milde Klima sind Wanderungen das ganze Jahr über auf dieser abwechslungsreichen und landschaftlich beeindruckenden Insel möglich. Gerade im wettersicheren sonnigen Südwesten sind die verschiedenen Regionen gut erreichbar, sodass es täglich ein interessantes Programm gibt. Auf der Insel herrscht ein Mikro-Klima, das sich schnell ändert, je nach Höhe und Lage, sodass wir täglich vor Ort entscheiden, wo die Reise diesmal hingehet, ob auf 2200 m Höhe oder an die Küste, oder auf den Bauernmarkt oder in eines der vielen interessanten Museen, falls uns doch mal ein Regentag erwischt. Von der Kleidung und Wanderausrüstung sollten Sie auf alles vorbereitet sein, von 25 Grad bis Frost in der Höhe kann alles möglich sein.

Teneriffa - abwechslungsreich und gesund!



6 Über den Wolken



7



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, großes eigenes Handtuch, Körperbürste, Körperpflegeöl, Reise-Irrigator für die täglichen Einläufe mit Vaseline (Einlaufgerät, Mandel-Öl und kanarische Luffaschwämme können bei der Fastenleiterin erworben werden). Yoga bzw. Gymnastikkleidung und evtl. eigene Matte - einfache Yogamatten gibt es leihweise. Hausschuhe, Turnschuhe, auch

warme Kleidung, warmen Pulli, Langarm-Shirts, dicke Socken und warme Hosen für abends.

Tagesrucksack mit Thermosflasche für heißen Tee, Trinkflasche für den Saft.

WICHTIG: knöchelhohe feste Wanderschuhe mit gutem Profil, Wanderstöcke, Wanderkleidung für JEDES Wetter: es kann auch mal regnen oder frisch sein!

Auf dem hohen Vulkan, dem Teide (3770m!) oder auf den Cañadas (2000m!) liegt manchmal Schnee! Also bitte Mütze, Schal und Handschuhe nicht vergessen! Wir wandern auf vulkanischem Gelände mit teils gerölligen Wegen, aber auch auf Küstenwegen nah am Strand - wir können alle Jahreszeiten an einem Tag erleben und bewegen uns in Regionen von Null bis 2500 Höhenmetern: schätzen Sie Ihre Ausrüstung und Ihre Kondition bitte richtig ein!

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

Badesachen, Sonnenschutz, Sonnenhut oder Kopfbedeckung, Handtuch oder Badematte für den Strand!

Wichtige Arzneimittel und natürlich persönliche Dinge, wie das Lieblingsbuch, die Lieblingsmusik und das Tagebuch.

Bitte auch den Führerschein mitnehmen.



Gut zu wissen

FASTEN WIRKT! 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 Sonne Teneriffas 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. 8 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 Fastensup- pen aus regionalem Obst und Gemüse, hochwertigen Kräutertees und Quellwasser.

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 / Lütznier 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

Bitte buchen Sie so, dass Sie späteststens am frühen Nachmittag landen. Wenn es zeitlich möglich ist, hole ich Sie für eine geringe Gebühr vom Flughafen Teneriffa-Süd ab!

ANKOMMEN - AUSRUHEN - KENNENLERNEN

Ankommens-Yoga für diejenigen, die das gerne möchten oder Entspannung am Pool.

Leichtes letztes gemeinsames „festes“ Abendessen.

Besprechung von Wünschen, Vorstellungen, Erwartungen.

Kurzvortrag zum „Glaubern“ - das Fasten-Startsignal für den Körper.

SONNTAG 1. FASTENTAG

Gemeinsamer „Glaubenzauber“ am Morgen!

Bitte NICHT bereits zuhause glauben - lassen Sie uns dann vorher telefonieren!

Wir warten die Wirkung ab und bleiben in der Nähe unserer Zimmer!
Mittagsruhe mit Leberwickel!

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

Klare oder leicht pürierte, salzfreie Gemüsebrühe,
Gemüse- und Obstsäfte, Kräutertee und viel reines Wasser,
Ingwerwasser und Zitronenwasser, Heilerde, Honig,
bei Bedarf etwas Joghurt mit Leinsamen.

Fastenbegleitende Maßnahmen: „Morgen-Gähnen-und-Dehn-Runde“,
Heilerde, Einlauf, Trockenbürsten, Kneippanwendungen, Leberwickel.

Bewegung und Entspannung:

Wandern, Yoga, Ausflüge, Strand, Pool, Massage auf Wunsch vor Ort.

Abends gemeinsame Gesprächsrunden, Vorträge oder DVD-Vorführung
zum Thema Fasten oder Ernährung, oder einfach nur Ruhe, Achtsamkeit,
Entspannung beim Sonnenuntergang!

ALLES KANN - NICHTS MUSS!

Für niemanden besteht Zwang an der Teilnahme einer Aktivität!
Vielmehr sollte jeder seine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen,
sei es 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. Aufbautag

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 Aufbautage 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.

ABSCHLUSSRUNDE:

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 Aufbautage? Tipps zur Vollwert-Ernährung!

Feedback-Runde

SONNTAG

2. Aufbautag und Abreise/Checkout bis 11:00 Uhr

Erstes leichtes Frühstück

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

Je nach Abflugzeiten:

Abschieds-Ausflug zum Strand mit Möglichkeit zum Baden, Wandern,
Bummeln, Einkaufen von Souvenirs.

☺ Verabschiedung bis zum nächsten Mal ☺



Über den Wolken



16 Teide

LEISTUNGSBESCHREIBUNG und KOSTEN

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

SEMINAR-GEBÜHR: 750.00 EUR

Stammgast-Rabatt 5%

Frühbucher-Rabatt: 5% (bei Buchung mind. 5 Monate vor Seminar-Beginn)

UNTERKUNFT

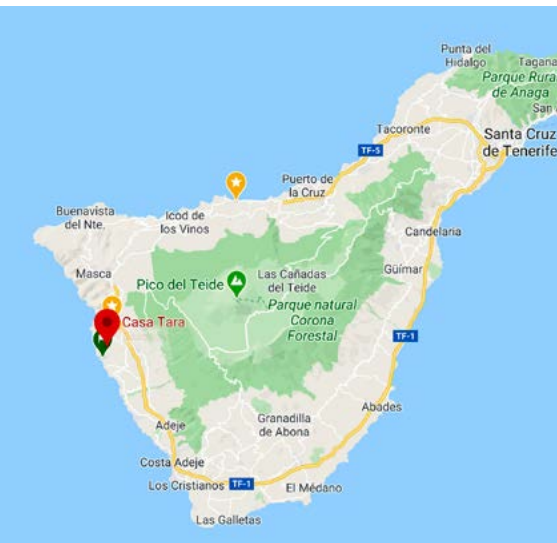
640.00 EUR: Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit eigenem Bad

zzgl. FLUG - BITTE SELBST BUCHEN!

DIE SEMINAR- UND UNTERKUNFTSKOSTEN BEINHALTET FOLGENDE LEISTUNGEN:

- 8 Übernachtungen auf der Finca Casa Tara im gemütlichen DZ im Kanarischen Stil zur Einzelbelegung mit Bad, Nutzung gemeinsam von Wohnzimmer, Küche, grosse Terrasse, AussenPool, großer Garten
- komplette Fastenverpflegung: Bio-Tees, Wasser aus eigener Quelle, Suppe und Saft, täglich frisch zubereitet aus regionalen Produkten
- Sämtliche fastenbegleitende Maßnahmen, Heilmittel
- Schriftliche Unterlagen, ausführliche Broschüre und Handout
- Entlastungs-Mahlzeit am Anreisetag
- Aufbaukost am Samstag und Frühstück am Abreise-Sonntag, sofern zeitlich möglich
- Leihfahrzeuge für die gesamte Woche
- Tägliche professionelle Begleitung und Betreuung
- Fachvorträge zu den Themen Fasten und Vollwert-Ernährung, Bewegung, Koordination, Nordicwalken
- Umfangreiches Programm: Wandern, Ausflüge, Stadtbesichtigung, Strand, Yoga, Entspannung, DVD Vorträge





IM PREIS NICHT ENTHALTEN:

- Hin- und Rückflug nach Teneriffa-Süd, bitte selbst buchen!
- Taxi-Transfer Flughafen gegen Gebühr, ca. 30 Minuten, Flughafen Teriffa Süd
- Private Ausgaben vor Ort
- Massage
- Eintrittsgelder bei Ausflügen

SEMINAR-UNTERKUNFT:

Casa Tara

La Tablada 13 Casa rural

38686 Alcala - Tenerife

Tel.: 0043 630 058 274

Website über Booking.com:

<https://www.booking.com/hotel/es/casa-tara-tenerife-guia-de-isora.de.html?>

Die ANMELDUNG ausschließlich über die Fastenleiterin Petra Stüning.

- Anzahlung:** 250.00 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 8 Wochen vor Seminarbeginn behalten wir eine Stornogebühr von 70 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 6 Wochen vor Beginn absagen.
- Die Anzahlung wird vollständig erstattet, jedoch keine Flugkosten!
- Wir empfehlen eine Reiserücktritts- und eine Gepäckversicherung abzuschließen!



PETRA STÜNING

Fastenleiterin DFA
Natur-Resilienztrainerin DAWG
Gesundheitscoach Ernährung UGB
Fotografin

Gartenweg 6 · D-55469 Klosterkumbd
Festnetz: 0049-6761-1209757
Mobil: 0049-163-7526324
mail@petra-stuening.de

www.erlebnisfasten-stuening.de

@petra_stuening

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



Ärztlich geprüfte/r Fastenleiter/in (dfa)

Ich freue mich auf Sie ☺

