



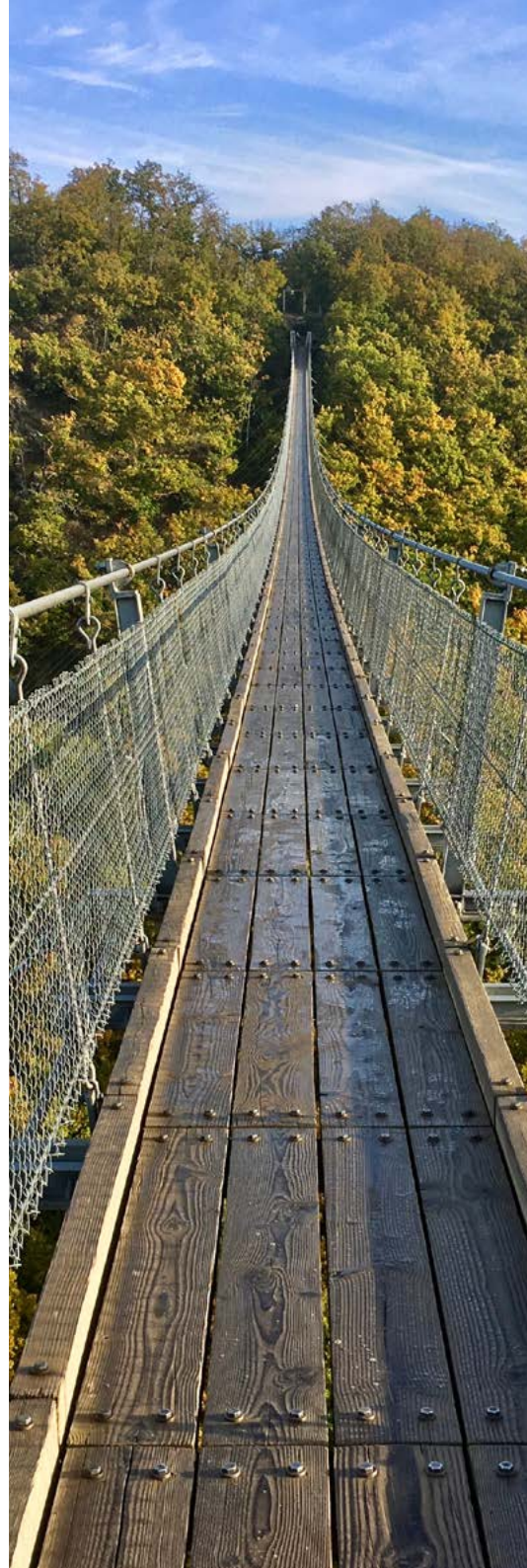
Erlebnisfasten

PETRA STÜNING

ERLEBNISFASTEN

21. - 29. September 2024

ALLENBACH im HUNSRÜCK



FASTEN
WANDERN
NATUR
RESILIENZ
KRAFT
NEUE WEGE

ERLEBNISFASTEN mit Resilienz-Training durch die Kraft der Natur

ERLEBNISFASTEN bedeutet für mich, die gesundheitsfördernde Wirkung des FASTENS mit der gesundheitsfördernden Wirkung der NATUR zu verbinden und damit unserem KÖRPER, unserem GEIST und unserer SEELE neue ENERGIE, neue KRAFT, neues WISSEN, neue PERSPEKTIVEN zu geben um unsere RESILIENZ nachhaltig zu stärken.

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
Gesundung · Harmonie



ENTspeichern statt EINSpeichern! Das gilt für Körper UND für die Seele UND für den Kopf! 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 sich selbst und die wunderbare Natur zu genießen. Durch das FASTEN werden Körper, Geist und Seele optimal auf das ERLEBEN vorbereitet! Fasten ist die Energie-Dusche für den Körper! Dabei geht es um viel mehr, als „nur“ ein paar Kilos zu verlieren! FASTEN nach der Methode Buchinger/Lützner aktiviert die AUTOPHAGIE. Das ist die körpereigene Zellreparatur, zu der unser Körper aber Zeit benötigt ! Und diese Zeit bekommt er dadurch, weil wir beim Fasten unsere Verdauung in den Urlaub schicken - so einfach ist das!



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

Doch nicht nur der Körper und das Verdauungssystem brauchen eine Pause - 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! Der Aufenthalt in der grünen NATUR hat eine enorm heilende Wirkung. Wir besuchen den „Doktor Natur“ und den „Facharzt Wald“! Beim „Genuss-Wandern“, also beim achtsamen Schlendern durch die Natur und eben nicht beim Power-Joggen, wobei wieder nur Leistungsdruck entsteht, erleben wir den „BIOPHILIA-EFFEKT“. Dieser besagt, dass die emotionale Bindung des Menschen zur Natur angeboren ist. Unser Immunsystem wird gestärkt durch die Aufnahme der Terpene über die Atemluft. Das sind pflanzliche Botenstoffe, die unsere „Immunzellen“ im Blut steigern, um bis zu 40 % bei dem Aufenthalt von nur 1 Tag im Wald, für bis zu 7 Tagen!

Deshalb ist Fasten mit Resilienz-Training in der Natur eine hervorragende Kombination für die Gesundheit. Fasten ist immer DREI-DIMENSIONAL, der Körper wird gereinigt - der Geist wird geweitet - die Seele wird geöffnet! Das ist die ideale Voraussetzung, um mit der durch viele Studien nachgewiesenen gesundheitsfördernden Wirkung der Natur die mentale und seelische Widerstandskraft zu reaktivieren und zu fördern. Der Geist ist offen für einen Perspektivwechsel, das Grün sorgt für Entspannung und die Stille fördert die Verarbeitung im Gehirn. Weg von der Reizüberflutung - hin zum ICH, zum SEIN! Das Verhalten und alte Gewohnheiten überdenken, neue Ziele setzen, kreativ denken, Achtsamkeit üben und soziale Beziehungen pflegen. All das wird durch die Natur gefördert UND durch die Gruppendynamik mit dem gemeinsamen Interesse am Fasten und gesundem Lebensstil.





Um dieses GESUNDHEITS-ERLEBNIS rundum genießen zu können, wohnen Sie direkt am Rande des Nationalparks Hunsrück in drei traumhaften, erst im Jahr 2023 neu eröffneten exklusiven Ferienhäusern, die komplett für unsere Fastengruppe gemietet sind.



Sie wohnen in Allenbach in absolut ruhiger Lage nahe dem Nationalpark Hunsrück-Hochwald mit Ruhe, Natur und Erholung pur direkt vor der Haustür. Sie lernen den landschaftlich schönen und ursprünglichen Hunsrück auf den Premium-Traumstrecken kennen.

Sie wohnen in drei exklusiven 5 Sternen Ferienhäusern und haben die Auswahl zwischen dem modernen, stylischem Bungalow VILLA HEIMAT oder den beiden kreativ und luxuriös gestalteten massiven NATURHOLZ-CHALETS FRANZ UND MARIE-LUISE.

VILLA HEIMAT

In der VILLA HEIMAT gibt es drei luxuriöse Doppelzimmer, zur Einzelnutzung, jeweils mit eigenem Bad. Gemeinsam teilen Sie sich ein großzügige Küche und das stylische Wohnzimmer. Es gibt einen großen Garten mit Relax- und Sitzmöglichkeiten, einen beheizten Whirlpool und eine private Sauna.





BLOCKHAUS CHALETS

Die beiden Blockhaus-Chalets sind traumhafte Architektur pur! Zwei Gäste haben dieses Haus für sich alleine mit 2 Doppelzimmern zur Einzelnutzung und einem sehr großen Bad. Der Blickfang ist das nach oben offene Haus zur Galerie mit Chillecke und Infraot-Sauna. Natürlich gibt es auch perfekt ausgestattete Küche und eine gemütlichen Sitzbereich auch Im Erdgeschoss. Im großen Garten auf der Terrasse wartet der beheizte Whirlpool und im Carport steht ein eigenes E-Auto.

Das zweite Chalet dient als Seminarhaus, wo alle gemeinsamen Treffen stattfinden. In diesem Chalet wohnt ein Gast und die Fastenleiterin.



Wir besuchen den Erbeskopf, den höchsten Punkt von Rheinland-Pfalz. Dort erfahren Sie bei einer Rangerführung durch den Nationalpark Hunsrück-Hochwald viel Interessantes über unsere Natur, den Wald und dessen Bewohner.

Die Entspannung kommt nicht zu kurz. Eine Masseurin kommt zu uns ins Haus und verwöhnt Sie mit Massagen an unserem „Relaxing-Day!“

Der geplante Ablauf ist eine Empfehlung für eine wirkungsvolle und angenehme Fastenwoche. Für niemand besteht Teilnahmepflicht an einer Aktivität! Vielmehr sollte jeder seine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, seien diese nun Wandern, Bewegung oder Schlaf, Begegnung oder die Stille!

Wir werden den Zeitablauf und die Aktivitäten vor Ort individuell nach Wetter und Laune besprechen.

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

www.hunsruecktouristik.de

www.nlphh.de





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!

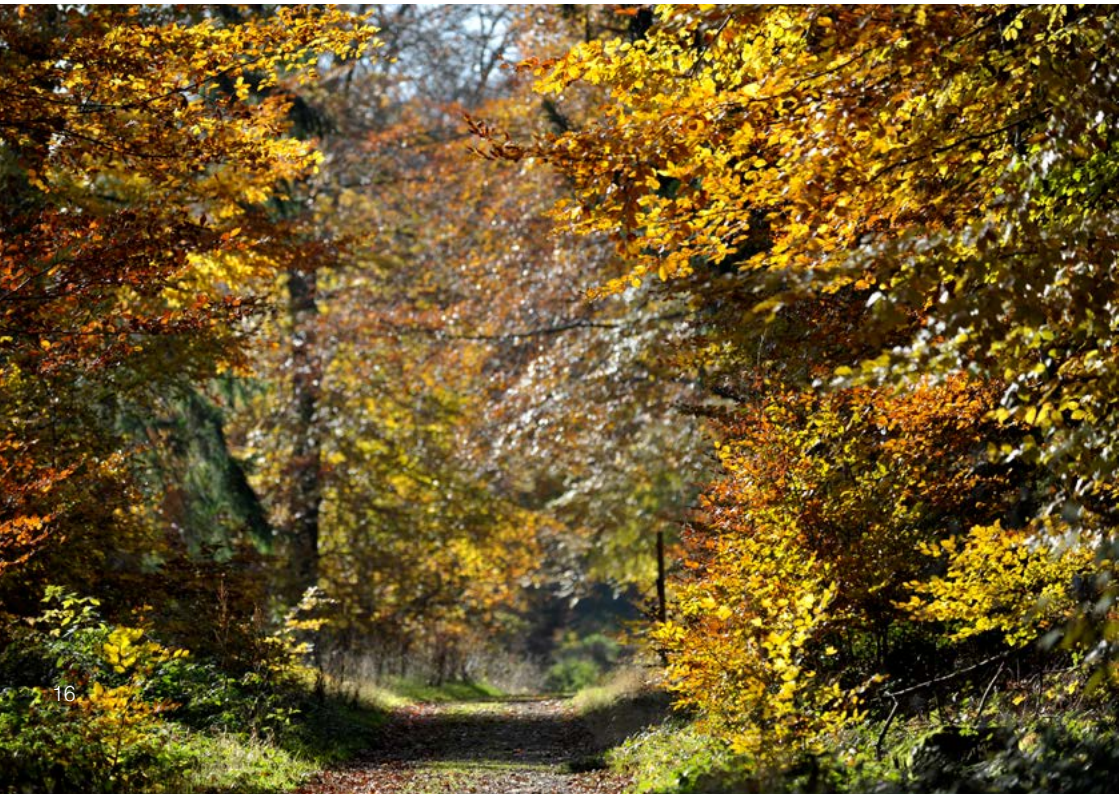
Richtig durchgeführt „entschlacken“ Sie durch das Fasten nicht nur Ihren Körper, sondern auch Geist und Seele. Sie erwei- tern Ihre Wahrnehmung, sind achtsam im „Hier und Jetzt“, gewinnen Energie und regenerieren jede Zelle in Ihrem Körper.

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.

Als zertifizierte Fastenleiterin und Natur- Resilienz-Trainerin begleite ich Sie einfüh- l- sam. Resilienz-Übungen beim Wandern und der Austausch in der kleinen Gruppe zeigt Ihnen neue Perspektiven.



Ablauf der FASTEN-WANDERWOCHE

SAMSTAG Ankommen · Ausruhen · Kennenlernen

ab 14.00 Uhr: Sie beziehen Ihre Wohlfühl-Zimmer, machen erste Erkundungen

16:00 Uhr: Haben Sie Lust auf eine amüsante Hallo-Gymnastik und eine etwas andere Begrüßungsrunde?

18.30 Uhr: letztes „festes“ Abendessen und Kurzvortrag „Glaubern“

SONNTAG · Fastentag 1

8.00 Uhr: gemeinsamer „Glaubenzauber“ mit etwas Theorie: was passiert beim Fasten in unserem Körper? Anschließend geht's in die Wohlfühlzimmer bis das Salz seine Wirkung zeigt.

Bitte NICHT bereits zuhause glaubern - lassen Sie uns vorher telefonieren!

14.00 Uhr: die erste kleine Wanderung, gleich ein Highlight!

18.30 Uhr: die erste Fastenbrühe, wir plaudern über den Tages- und Wochenablauf, Kurzvortrag zu den fastenbegleitenden Maßnahmen.

MONTAG BIS FREITAG · Fastentag 2 - 6

An den folgenden Fastentagen gibt es täglich eine „Morgen-Dehn- und Gähn-Runde“, die individuelle Morgen-Wohlfühlzeit, Morgengespräche beim Tee, Wanderungen mit Resilienz-Übungen in der Natur, je nach Wetter und Laune auch Yoga oder Sauna und an 2-3 Abenden Theorie-Vorträge oder DVD-Dokumentationen. Wir gönnen dem Körper möglichst bald die notwendige Ruhe und helfen mit dem warmen Leberwickel beim Einschlafen.

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 · Fastenbrechen und 1. Aufbau-tag

8.30 Uhr: Beim APFEL-FRÜHSTÜCK lernen wir achtsam und wertschätzend mit unserer Nahrung umzugehen! Wie wichtig ist das KAUFEN, wie schnell bin ich satt? Es gibt TIPPS für die folgenden 2 bis 3 AUFBAUTAGE zuhause und zur VOLLWERT-ERNÄHRUNG.

Was nehmen Sie mit nachhause?
Was möchten Sie beibehalten und in den Alltag einbauen?
Haben sich Ihre Vorstellungen erfüllt?

Am Nachmittag gibt es eine kleine WANDERUNG oder vielleicht sogar einen KOCHKURS und wir bereiten unser erstes AUFBAU-ABENDESSEN mit viel Freude und Spaß selbst zu!

FEEDBACK-RUNDE am Abend

SONNTAG · Verabschiedung und Abreise

8.00 Uhr: leichtes Aufbau-Frühstück
11:00 Uhr: Abreise

Sie kommen regeneriert, mit neuen Impulsen 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. Lützner, unter ärztlich zertifizierter Fastenleitung/DFA:

GESAMTPREIS: 1315,00 / 1435,00 €

Seminarleitung: 595,00 €

Unterkunft 1: VILLA HEIMAT: 840,00 € pro Person

Komplett neuer moderner Bungalow mit 3 DZ zur Einzelnutzung, jeweils mit eigenem Bad, Garten, Sauna, Whirlpool, Terrasse mit Esstisch, stylische große Küche und Wohnzimmer

Unterkunft 2: BLOCKHAUS-CHALET FRANZ: 840,00 € pro Person

2 DZ zur Einzelnutzung mit großem Badezimmer und 2. separater Toilette zur gemeinsamen Nutzung, exklusives Wohnen in Natur-Holzhaus der Extraklasse mit Kamin, großer Küche, Empore, Galerie, Infrarotsauna,, Garten, beheizter Aussen-Whirlpool, E-Auto inclusive!

Unterkunft 3: SEMINARHAUS BLOCKHAUS-CHALET MARIE-LUISE: 720,00 €

Exklusives Wohnen genau wie in Chalets Franz - das Haus wird aber als Seminarhaus für alle gemeinsamen Treffen benutzt.

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

DER SEMINAR- UND HOTELPREIS BEINHALTET FOLGENDE LEISTUNGEN:

- 8 Übernachtungen im DZ zur Einzelbelegung mit Bad
- Nutzung von Sauna, Whirlpool, Küche, Terrasse und Garten, Aufenthalts- und Vortragsraum
- frisch zubereitete Bio-Fastenverpflegung mit Suppe, Saft, Wasser und Tee,
- alle fastenbegleitende Maßnahmen
- ausführliche Broschüre und Handout
- Entlastungs-Mahlzeit am Anreisetag
- Aufbaukost 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:

BLOCKHAUS CHALETS

VILLA HEIMAT

55758 Allenbach

Telefon: 0151 465 142 80

www.natur-chalets-zum-nationalpark.de

www.villa-heimat.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 😊