



**BURG
SCHLITZ**
Schlosshotel

Erlebnisfasten mit Resilienz-Training im Schlosshotel Burg Schlitz

Eine Erlebnisfasten-Woche auf Burg Schlitz, der Ort an dem Ihrer Seele Flügel wachsen, ist vor allem geschenkte Zeit für sich selbst, ein Appell an die Selbstheilungskräfte und eine Erweiterung Ihrer Sensibilität. Erlebnisfasten heißt, 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 und neue Perspektiven zu geben, um unsere Resilienz nachhaltig zu stärken.

Wagen Sie den Schritt in einen gesünderen Alltag mit Hilfe einer Fastenkur nach der Methode Dr. Otto Buchinger im Einklang mit entschleunigenden Wanderungen in der wunderbaren Natur rund um die Burg Schlitz. Fasten aktiviert die körpereigenen Reserven, weckt Ihre natürlichen Lebensenergien, wirkt wohltuend auf Körper, Geist und Seele und gibt Impulse für die NEU-Gestaltung Ihres Alltags.

Dr. Otto Buchinger: „Wer fastet, der hungert nicht – wer hungert, der fastet nicht!“

Genießen Sie exklusiv in einer kleinen Gruppe von maximal 6 Personen:

- 8 Übernachtungen im exklusiven Relais & Châteaux Schlosshotel Burg Schlitz
- Ganztägige Betreuung durch Fastenleiterin Petra Stüning (ärztlich zertifiziert von der Deutschen Fastenakademie) mit täglichen Fasten-Gesprächen, Bewegung, Wanderungen oder Vorträgen
- 1 x eine 60-minütige Ganzkörper-Massage pro Person
- 1 x ein 45-minütiges Harfen-Konzert im Schinkel-Saal
- 1 x ein 3-stündiger Kochkurs mit dem vielfach ausgezeichneten Chef de Cuisine Maik Albrecht. Lernen Sie Gemüsebrühen und Gemüsesuppen aus vollwertigem Gemüse schonend, Vitamin- und Nährstoff erhaltend, selbst zuzubereiten. Zudem werden im Kochkurs grüne Smoothies hergestellt und der Umgang mit wertvollen grünen Blättern vermittelt.
- Täglich Zugang zum Livingroom SPA mit Sauna und dem Schwimmbad.
- Fastenkorbchen auf Ihrem Zimmer mit Wärmflasche, Trockenbürste, Körperöl, Wasserflasche und Faszienball. Ein Wasserkocher steht für Sie auf dem Zimmer zur Verfügung.
- Tägliches Gymnastik-Programm „Dehnen statt Gähnen“ am Morgen
- Täglich wechselnd: geführte Achtsamkeits-Spaziergänge mit angeleiteten Resilienz-Übungen oder Wanderungen durch den Landschaftspark von Burg Schlitz & die Mecklenburgische Schweiz
- Täglich wechselnd: geführte Abend-Meditationen oder Yoga oder Vorträge bzw. Filmvorführungen zum Fachthema Fasten, Ernährung, Mikrobiom
- Unbegrenzter Verzehr von Bio-Kräutertees aus Mecklenburg-Vorpommern, hochwertigem stillen Mineralwasser, Ingwerwasser und Zitronenwasser, Fasten-Verpflegung nach Buchinger: 1 x täglich frisch gepresster Gemüse- & Obst-Saft, 1 x täglich wechselnde klare Gemüsebrühe aus frischen regionalen Zutaten, Honig, Heilerde, feines natives Öl zum Ölziehen und bei Bedarf Buttermilch oder Kefir mit Leinsamen und Sauerkrautsaft



**BURG
SCHLITZ**
Schlosshotel

Programm-Ablauf 13. bis 21. Juli 2024:

1. TAG AM SAMSTAG (ENTLASTUNGSTAG)

- Anreise individuell von 14.00 bis 15.00 Uhr
16.00 Uhr: Kennenlern-Tee im Grünen Salon, Sie erhalten Ihre persönliche ausführliche Fastenbroschüre und es gibt einen geführten Erkundungs-Rundgang durch das Schloss.
- 18.30 Uhr: letztes leichtes Abendessen mit gedünstetem Gemüse, Kartoffeln, Kräuterquark und Salat
- 19.00 Uhr: Einführungsvortrag, individuelle Glaubersalz-Bestimmung für den Sonntagmorgen
- Wir wünschen eine geruhsame Nacht.

2. TAG AM SONNTAG (1. FASTENTAG)

- Treffpunkt ist um 08.00 Uhr die „Fasten-Lounge“ im historischen Schinkelsaal. Das „Fasten-Startsignal“ für den Körper ist das Glaubersalz trinken (oder eine Alternative nach Absprache mit der Fastenleiterin). Gemeinsam sind wir stark und in der Gemeinschaft schmeckt es einfach! Anschließend geht's in die kuscheligen Wohlfühlzimmer in Erwartung des Zeitpunktes der Wirkung des Salzes!
- Mittags erwartet Sie ein leichter Gemüsesaft, danach ziehen Sie sich zur Mittagsruhe mit dem warmen Leberwickel zurück. Am Nachmittag folgt unsere 1. Bewegungsrunde durch den Schlosspark oder Sie entspannen bei einer Massage, je nachdem wonach Ihnen zumute ist.
- Um 18.30 Uhr servieren wir Ihnen zum Abendessen ein klares Gemüsesüppchen.
- Danach erfolgt ein Vortrag über die verschiedenen Fastenmaßnahmen, die für Ihre erfolgreiche Fastenkur wichtig sind.
- Sie gönnen dem Körper die notwendige Ruhe. Wir wünschen eine geruhsame Nacht.

3. BIS 7. TAG: MONTAG BIS FREITAG (2. BIS 6. FASTENTAG)

- Sie nehmen keine feste Nahrung mehr zu sich und GENIESSEN stattdessen Bio-Kräutertees, hochwertiges stilles Mineralwasser, Ingwerwasser und Zitronenwasser, Sauerkrautsaft, 1-2 Teelöffel sortenreinen Honig pro Tag, frisch zubereitete Gemüse-Obstsäfte, Buttermilch, täglich wechselnde klare Gemüsebrühen.
- Täglich um 07.30 Uhr vor dem Frühstück: Morgengymnastik „Dehnen statt Gähnen“
- Täglicher Treffpunkt ist um 09.00 Uhr die Fasten-Lounge/ Seminarraum. Dort trifft man sich zum „Frühstück“, um Tee zu trinken. Fragen zum Thema Fasten, Ernährung und fastenbegleitende Maßnahmen wie Ölziehen, Leberwickel, Heilerde, Trockenbürsten, Massage oder Sauna werden beantwortet, ebenso die körperlichen und seelischen Befindlichkeiten in Einzelgesprächen besprochen.
- Zur Mittagszeit servieren wir Ihnen einen frisch zubereiteten Gemüse-Obstsaft. Bei längeren Wanderungen genießen Sie Ihren Gemüse-Obstsaft inmitten der unberührten Natur des Schlossparks.



**BURG
SCHLITZ**
Schlosshotel

- Gern genießen Sie tagsüber unser Schwimmbad, die Sauna oder eine Massage. Neben der bereits im Programm inkludierten einstündigen Massage können Sie gern zusätzliche Massagen buchen.
- Zwischen 18.30 bis 19.00 Uhr: zum „Abendmahl“ im Seminarraum servieren wir eine klare Gemüsebrühe aus biologischen Zutaten. Im Anschluss werden wechselnd geführte Abend-Meditationen oder Yoga, oder Filmvorführungen bzw. Vorträge zum Fachthema Fasten angeboten.
- Am 19.07.2024 bitten wir Sie um 19.30 Uhr zu einem wunderbaren Harfen-Konzert mit der mehrfach ausgezeichneten, aus Mecklenburg-Vorpommern stammenden Harfenistin, Sophia Warczak.
- Selbstverständlich können Sie Ihren Tagesablauf auch individuell planen, sofern die gesundheitlich wichtigen Fastenmaßnahmen eingehalten werden.
- Es gibt grundsätzlich keinen Gruppenzwang! Der o. g. Ablauf ist rein als Vorschlag zu verstehen.

8. TAG: *Samstag = Fastenbrechtag! (englisch „break-fast“!!)*

- Ab 8.30 Uhr: Frühstück, traditionell nach der Methode Buchinger, mit APFEL
- Der Verlauf der Fasten-Woche mit Ihren individuellen Wünschen, Erkenntnissen und neuen Zielen wird mit Frau Stüning besprochen und ausgewertet. Sie wird Sie außerdem über die Wichtigkeit der „Aufbautage“ informieren und Ihnen wertvolle Tipps für die Vollwert-Ernährung Zuhause mit auf den Weg geben.
- Mittags servieren wir Ihnen einen wunderbaren, frisch zubereiteten Smoothie.
- Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung.
- Ab 18.30 Uhr: servieren wir Ihnen in unserem Roten Salon als Ihr erstes Abendessen ein Gourmet-Menü in drei Gängen mit leicht verdaulicher Kost.

9. TAG: SONNTAG (1.AUFBAUTAG)

- Ab 9.00 Uhr: erstes leichtes Frühstück mit Knäckebrot, Vollkornbrot, Frischkäse, Honig, Müsli, Joghurt, Quark, Leinöl, Leinsamen, eingeweichten Backpflaumen, Obst und Rohkost
- Danach sagen wir herzlich „Auf Wiedersehen“ und wünschen Ihnen eine angenehme Heimreise

Änderungen im Programm sind vorbehalten.



DER RICHTIGE BEGINN IHRES FASTEN-URLAUBES ZU HAUSE:

1-2 Entlastungstage zur Vorbereitung sind ideal: leichte Kost wie Reis, gedünstetes Gemüse, Suppen, Smoothies, Salat, Obst, wenig Kohlenhydrate/Brot, kein Zucker, kein Fleisch, Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Nikotin am besten bereits über mehrere Tage reduzieren und 2 Tage vor dem Fasten-Urlaub gänzlich weglassen. Eventuell ein Check-Up beim Hausarzt. Auch „mental“ sollten Sie versuchen, bereits langsam zu entschleunigen. Diese Maßnahmen reduzieren den körperlichen und seelischen „Fastenkater“ auf ein Minimum!



**BURG
SCHLITZ**
Schlosshotel

GUT ZU WISSEN:

Sportliche Aktivität und Bewegung sind während des Fastens sehr wichtig. Der Körper lebt nun von innen heraus aus seinen Reserven, da keine Nahrung von außen mehr zugeführt wird. Benutzte Muskeln werden nicht abgebaut! Daher werden die tägliche Gymnastik und Wanderungen unbedingt angeraten. Dann sind die Fettpolster jene Energiespeicher, aus denen Ihr Körper lebt und diese fleißig abbaut!

BITTE MITBRINGEN:

Festes Schuhwerk/Wanderschuhe und entsprechende Kleidung, auch für weniger gutes Wetter, Gymnastik- und Yoga Kleidung, Turnschuhe, kleiner Tagesrucksack für die Mitnahme von Getränken sowie eine Thermosflasche für den heißen Tee. Der notwendige Reise-Irrigator für den Einlauf ist bei Ihrer Fastenleiterin zum Preis von € 15,00 erhältlich.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Fasten-Kur im Schlosshotel Burg Schlitz ist der von Ihnen ausgefüllte Gesundheitsfragebogen, den wir Ihnen umgehend nach Ihrer Anfrage per E-Mail zusenden. Frau Stüning wird Sie dann zu einem persönlichen Gespräch kontaktieren und mit Ihnen den Gesundheitsfragebogen und einige Fragen zum Fasten und zur Motivation erörtern. Dieses ist für jeden Teilnehmer/Teilnehmerin zwingend notwendig.

Ungefähr 3 Wochen vor Fastenbeginn erhalten Sie von unserer Fastenleiterin eine ausführliche Informations-Mail mit Tipps für eine angenehme Entlastungszeit und nochmals eine schriftliche Mitbringliste.

Preise

ab € 2.629,00 pro Person im exklusiven Doppelzimmer
ab € 3.149,00 im eleganten Doppelzimmer zur Einzelbelegung

Gern stehen auf Anfrage auch Suiten zur Verfügung!

Die Preise enthalten alle vorgenannten Leistungen, Speisen und Getränke.

Wir freuen uns auf Sie!



Petra Stüning

&

Gabriele Orłowski *Melanie Hecke*
Gabriele Orłowski & Melanie Hecke
Hotelleitung Schlosshotel Burg Schlitz