

# Fasten-/Wandertage in den Herbst

2024

Für Gesunde

Neu:  
Auch Suppenfasten möglich



[www.Vital-Wohl-Leicht.de](http://www.Vital-Wohl-Leicht.de)

Wollten Sie schon lange mal das Thema angehen und sich eine Auszeit gönnen? Ohne dass Sie auf Ihr gewohntes Umfeld verzichten müssen?

## Dann sind Sie hier genau richtig.

Sie haben die Gelegenheit in einer kleinen Gruppe zu Fasten nach Dr. Buchinger. Das heißt, während der Fastenkur nehmen Sie nur Flüssiges zu sich (Tees, Säfte, Gemüsebrühe und Wasser) ohne Hunger zu verspüren. Sie lassen Überflüssiges weg wie Alkohol, Kaffee und Zigaretten. Sie gestalten den Tag so, wie es Ihnen gut tut. – Suppenfasten dto. mit leckeren basischen Suppen genussvoll fasten.

**Fasten ist ein Gewinn für Körper, Geist und Seele.** Der Harmonisierungsprozess während des Fastens wirkt auch über das Fasten hinaus

und macht den Einstieg in ein verändertes Gesundheitsverhalten möglich. Beim Fasten gibt unser Körper über die Haut, die Nieren und die Lunge Stoffwechsel-Abbauprodukte ab, der Darm wird gereinigt mithilfe der zugeführten Flüssigkeiten. Das seelische Wohlbefinden steigt, Sie sehen Dinge klarer. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, die Autophagie/das Körperrecyclingprogramm setzt ein, das Immunsystem wird gestärkt. Ganz nebenbei sinkt Ihr Körpergewicht und motiviert Sie zur weiterführenden gesunden Ernährung/Verhalten nach der Fastenzeit.

**Fasten hier ist geeignet für Menschen ohne gesundheitliche Probleme.** Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihren Hausarzt.

## Im Fastenwochen-Preis sind folgende Gruppen-Aktivitäten mit der Kursleiterin enthalten:

- 1 x Vorbesprechung mit Informationsmaterial
- 4 x Wandern/Walking (So + Di vormittags, Sa + Mi nachmittags)
- 1 x Saunabesuch/Do (ca. 3 Std., Eintritt zahlt Teilnehmer/-in vor Ort)
- 1 x Fastengespräch anschl. Pilates/Yoga/Stretching/Entspannung/So abends
- 1 x Vortrag: Gesunde Ernährung/ Mo abends
- 4 x Pilates in Malmsheim, Friolzheim, Leonberg
- 1 x Nachbesprechung/Wanderung

- Eine Massage während des Fastens wird empfohlen -

Die Durchführung und o.a. Wochenplan sind vorbehaltlich.

## Informationsabend:

### Fasten für Gesunde

- nach Dr. Buchinger/Dr.Lützner
- Suppenfasten

Tag: bei Bedarf nach Rücksprache

Ort: Mörikestr. 4, 75233 Tiefenbronn  
(Bei der Fastenleiterin)

Eine Voranmeldung ist erforderlich.

## Fasten in den Herbst 2024:

**Gruppe D: Sa., 28.09. – Do., 03.10.2024**

**Gruppe E: Sa., 19.10. – Do., 24.10.2024**

(von zuhause aus,  
in kleiner Gruppe von 4-12 Personen)

Fastenpreis: 140,00 EUR (incl. Aktivitäten)

Vorbesprechung für

Angemeldete: Gr. D: Mi., 11.09.2024  
Gr. E: Fr., 11.10.2024

Treffen jeweils: Mörikestr. 4  
75233 Tiefenbronn

Wandertreffen: an unterschiedlichen Orten,  
je nach Wohnorte der TN

Nachtreffen: nach Vereinbarung

## **Vorschau:**

### Fasten in das Frühjahr 2025:

Gruppe A: Sa., 15.03. – Do., 20.03.2025, 140 EUR

Gruppe B: Sa., 29.03. – Do., 03.04.2025, 140 EUR

Gruppe C: Sa., 05.04. – Do., 10.04.2025, 140 EUR

Fastenvorbesprechung: Mi., 19.02.25 oder Do., 27.02.25  
(zur Orientierung: Ostern ist am 20./21.04.25)

# Marion Neef

Fastenleiterin  
Ernährungs- u. Vitalberaterin  
DTB-Walking- und Nordic-Walking-Trainerin  
DTB-Pilates-Trainerin  
DTB-Beckenbodentrainerin  
DTB-Rückentrainerin  
DTB-Geräte-Fitness-Trainerin  
Übungsleiterin in Prävention  
„Sport für Erwachsene“  
DOSB-ÜL B Sport in der Rehabilitation/  
„Orthopädie und Sport nach Krebs“

## Adresse:

Mörikestr. 4, 75233 Tiefenbronn  
Tel.: 07234-9 45 80 90  
Handy: 0151-18 68 69 74  
Internet: [www.Vital-Wohl-Leicht.de](http://www.Vital-Wohl-Leicht.de)  
E-Mail: [Info@Vital-Wohl-Leicht.de](mailto:Info@Vital-Wohl-Leicht.de)

## Kontoverbindung:

IBAN: DE45 6039 0300 0075 7250 02  
BIC: GENODES1LEO  
Volksbank Leonberg-Strohgäu eG



Als begleitende Literatur wird empfohlen:

Für Fasten nach Buchinger:  
Verlag Gräfe und Unzer:  
**„Wie neugeboren durch Fasten“**  
(Dr. med. Hellmut Lützner  
ISBN 978-3-8338-3410-3)

Für Suppenfastende:  
Verlag: TRIAS  
**„Suppenfasten“ nach Moll**  
(Ralf Moll, Dipl. Oecotrophologe  
ISBN 978-3-432-11601-3)

**„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“**

**Hippokrates (460-370 vor Christus)**

## Anmeldung

Zum gesunden Fasten melde ich mich verbindlich für

<u>Gruppe:</u>	<u>Fastentermin:</u>	<u>Preis:</u>
<input type="checkbox"/> D	28.09.-03.10.2024	140 EUR
<input type="checkbox"/> E	19.10.-24.10.2024	140 EUR
<input type="checkbox"/> A, B, C	im Frühling 2025	140 EUR

bis spätestens zum Vorbesprechungstermin an. Meine Teilnahme ist freiwillig und auf eigene Verantwortung.

Mit dieser Anmeldung wird die Anzahlung von 70 EUR geleistet. Spätestens am Vorbesprechungstermin bezahle ich den Rest. Bei Absage vor dem Vorbesprechungstermin wird mir die Anzahlung zurückerstattet. Bei Absage nach dem Vorbesprechungstermin oder bei Nichterscheinen im Kurs werden 50% des Anzahlungspreises (35 EUR) von Frau Neef als Ausfallgeld einbehalten, der Rest geht zurück an mich.

Vor- u. Nachname:

Straße:

Ort:

Tel.:

Handy:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift: