

Fasten-/Wandertage in das Frühjahr

2026

Für Gesunde

Neu:

Auch Suppenfasten,
Saftfasten oder Früchtefasten möglich

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. – **Alternativ: genussvoll
Suppenfasten, Saftfasten oder Früchtefasten.**

**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 vormittags,
Sa, Di + 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, Frielzheim, 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 oder
- Suppen-/Saft-/ oder Früchtefasten

Tag: Do., 05.02.2026

Zeit: 19:30 Uhr

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

Kostenlos, eine Voranmeldung ist erforderlich.

Fasten in das Frühjahr 2026

Gr. A: Sa., 28.02. – Do., 05.03.2026

Gr. B: Sa., 14.03. – Do., 19.03.2026

Gr. C: Sa., 21.03. – Do., 26.03.2026

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

Fastenpreis: 140,00 EUR (incl. Aktivitäten)

Vorbesprechung für Angemeldete:

Gruppe A: Mi., 11.02.26, 19:30 Uhr

Gruppe B: Fr., 27.02.26, 19:30 Uhr

Gruppe C: Fr., 06.03.26, 19:30 Uhr

Treffen jeweils: Mörikestr. 4
75233 Tiefenbronn

Wandertreffen: an unterschiedlichen Orten,
je nach Wohnorte der TN
meist im Altkreis Leonberg

Nachtreffen: nach Vereinbarung

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

E-Mail: 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>
☐ A	28.02.-05.03.2026	140 EUR
☐ B	14.03.-19.03.2026	140 EUR
☐ C	21.03.-26.03.2026	140 EUR

bis spätestens zum Vorbesprechungstermin an.

Mit dieser Anmeldung wird die Anzahlung von 70 EUR geleistet. Spätestens am

Vorbesprechungstermin habe ich den Rest überwiesen. Bei Absage vor dem Vorbesprechungstermin wird mir die Zahlung zurückerstattet.

Bei Absage nach dem Vorbesprechungstermin oder bei Nichterscheinen im Kurs

oder bei akuter Erkrankung bei Fastenbeginn, wo eine Teilnahme ausgeschlossen ist, werden 50% des Anzahlungspreises (35 EUR) von Frau Neef als Ausfallgeld einbehalten, der Rest geht zurück an mich.

Meine Teilnahme ist freiwillig und auf eigene Verantwortung.

Vor- u. Nachname:

Straße:

Ort:

Tel.:

Handy:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift: