

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, 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 oder
- Suppen-/Saft-/ oder Früchtefasten

Tag: neu **Fr., 06.02.2026**

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: neu **Di., 10.02.26, 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
nach Vereinbarung**

Nachtreffen:

Marion Neef

Fastenleiterin
Ernährungs- u. Vitalberaterin
DTB-Walking- und Nordic-Walking-Trainerin
DTB-Pilatestrainerin
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>
<input type="checkbox"/> A	28.02.-05.03.2026	140 EUR
<input type="checkbox"/> B	14.03.-19.03.2026	140 EUR
<input type="checkbox"/> C	21.03.-26.03.2026	140 EUR

bis spätestens zum Vorbesprechungsstermin an.
Mit dieser Anmeldung wird die Anzahlung von 70 EUR geleistet. Spätestens am Vorbesprechungsstermin habe ich den Rest überwiesen. Bei Absage vor dem Vorbesprechungsstermin wird mir die Zahlung zurückerstattet. Bei Absage nach dem Vorbesprechungsstermin 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: