Herzlich willkommen

Als ausgebildete Fastenleiterin (dfa) lade ich Sie ein, das Abenteuer Fasten für Gesunde nach der Buchinger-Methode kennenzulernen.

Viele Teilnehmer entscheiden sich nach einem ersten faszinierenden Fastenerlebnis, regelmäßig wieder zu fasten. Daher setzen sich die Gruppen, die ich begleite, in der Regel aus Erstfastern und erfahrenen Fastern zusammen.

Die Fastenwander-Wochen genießen Sie an schön gelegenen Orten – vorwiegend am Möhnesee, im Sauerland und in Soest.

Für weitere Informationen sowie aktuelle Angebote, Termine und Preise schreiben Sie mir bitte eine E-Mail, rufen mich an oder besuchen meine Internetseite.

Ich freue mich auf eine gemeinsame Woche mit Ihnen.

Ihre

Claudia Stockem

MITGLIED DEUTSCHE FASTENAKADEMIE e.V. dfa
Ärztlich geprüfte/r Fastenleiter/in (dfa)
www.fastenakademie.de

www.kreatives-koenigreich.de

Fastenwandern mit Genuss

Bewegen

- Wanderungen
- Nordic Walking
- Fahrrad fahren
- Gymnastik

Entspannen

- QiGong
- Progressive Muskelentspannung
- Massagen
- Zeit der Stille / Ruhe

Erneuern

- Info-Vorträge
- Ernährungsumstellung
- einfache Rückkehr in den Alltag
- Kneipp-Anwendungen

Claudia Zyprian-Stockem
Kallenhardtweg 9
59494 Soest

Mobil 0151 51509206
info@fastenwandern-stockem.de
www.fastenwandern-stockem.de

Fastenwandern mit Genuss

Bewegen · Entspannen · Erneuern

Motivation zum Fasten

- weil der Erholungswert einer Fastenwoche dem eines zwei- bis dreiwöchigen Urlaubs entspricht
- weil Verzicht Raum für Neues in sich birgt
- weil das Immunsystem gestärkt wird
- weil durch Gewichtsverlust die Fitness steigt und damit die Freude an Bewegung und an guter Ernährung zunimmt
- weil sich Fastenkuren positiv auf Kreislauferkrankungen, Rheuma / Arthrose, Migräne, Allergien sowie Haut- und Darmprobleme auswirken können
- weil Fasten eine wirkungsvolle präventive Gesundheitsvorsorge ist
- weil das Fasten in der Gruppe wesentlich einfacher ist und mehr Spaß macht

Ablauf einer Fastenwoche

- Start in den Tag mit einer leichten Morgengymnastik und Energie-Übungen (QiGong)
- Bei entspannender Musik genießen wir wärmende Kräutertees und einen frisch gepressten Obst- / Gemüsesaft.
- tägliche leichte Wanderungen, Nordic Walking oder Fahrradtouren (2-3 Stunden) in schöner Landschaft mit ausreichend Tee- und Trinkpausen
- Mittagspause mit Einkehr zu weiteren leckeren Säften
- Nach den Wanderungen stehen frische Zitronenschnitze, Ingwer-Tees und Zitronen-Minze-Wasser für Sie bereit.
- Am Nachmittag können Sie sich zurückziehen, ergänzende Therapie- und Wellnessangebote (Massagen, Kosmetik etc.) buchen oder die Gegend erkunden.
- Sie werden ebenfalls die Möglichkeit haben, Ausflüge in die nähere Umgebung zu unternehmen.
- Am frühen Abend treffen wir uns, um eine frisch zubereitete Gemüsebrühe mit frischen Kräutern zu genießen.
- Anschließend bieten wir Ihnen interessante Vorträge zum Thema Fasten und Ernährung oder alternativ Entspannungs- und Bewegungseinheiten an.
- Natürlich ist es jederzeit möglich, sich nach kurzer Rückmeldung bei der Fastenleiterin aus dem Programm auszuklinken.

Fastenwoche nach der Buchinger-Methode

Können Sie sich vorstellen, in Verbindung mit viel Bewegung an der frischen Luft zu fasten?

Mit Ihrer Entscheidung, eine Woche in der Gruppe zu fasten, haben Sie den entscheidenden Schritt getan, denn Fasten beginnt im Kopf. Die fachkundige Betreuung durch eine ausgebildete Fastenleiterin (dfa), die Sie in der Gruppe liebevoll begleitet, unterstützt und berät, verspricht einen sanften Weg, nach der Buchinger-Methode zu fasten.

Feste Bestandteile unserer Fastenwoche sind frische Fastenverpflegung in Verbindung mit ausgewogenen Bewegungs- und Entspannungseinheiten sowie interessante Vorträge, Ausflugsmöglichkeiten und Wellness-Angebote.