



Zoom Info  
14. Januar 2025  
18.30 Uhr

# FASTEN

nach Dr. Lützner/Dr. Buchinger

# + YOGA



# BUCHINGER FASTEN

Warum...

Wie...

Und sonst?

Was ist ...



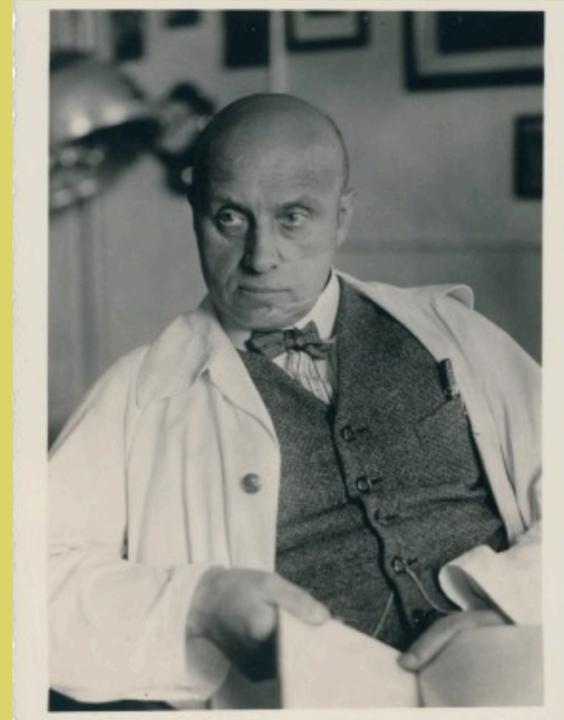


## WAS IST... FASTEN ?

- NAHRUNGSSTOP
- NORMALER PROZESS
- FREIWILLIGER VERZICHT
- (RELIGIÖSES) RITUAL
- METABOLISCHER SWITCH
- ENERGIEPROZESS I+II
- TRAINING FÜR KÖRPER + GEIST
- BEWUSSTER LIFESTYLE

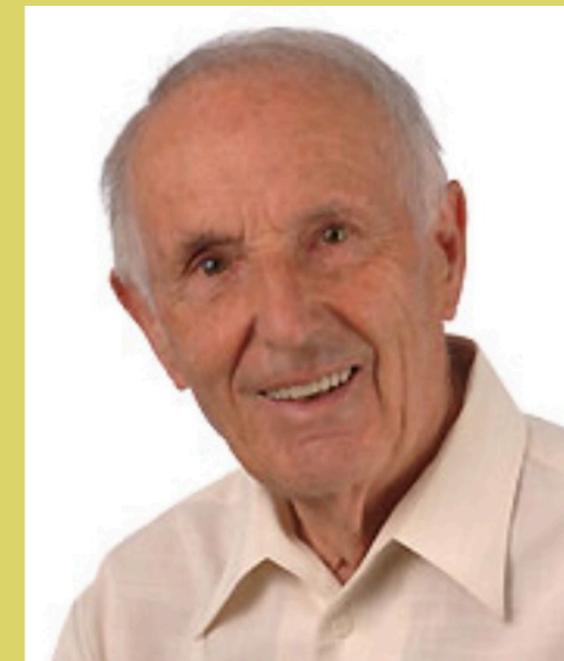
DR. OTTO BUCHINGER  
1878 - 1966

PIONIER DES HEILFASTENS



DR. HELLMUT LÜTZNER  
1928-2020

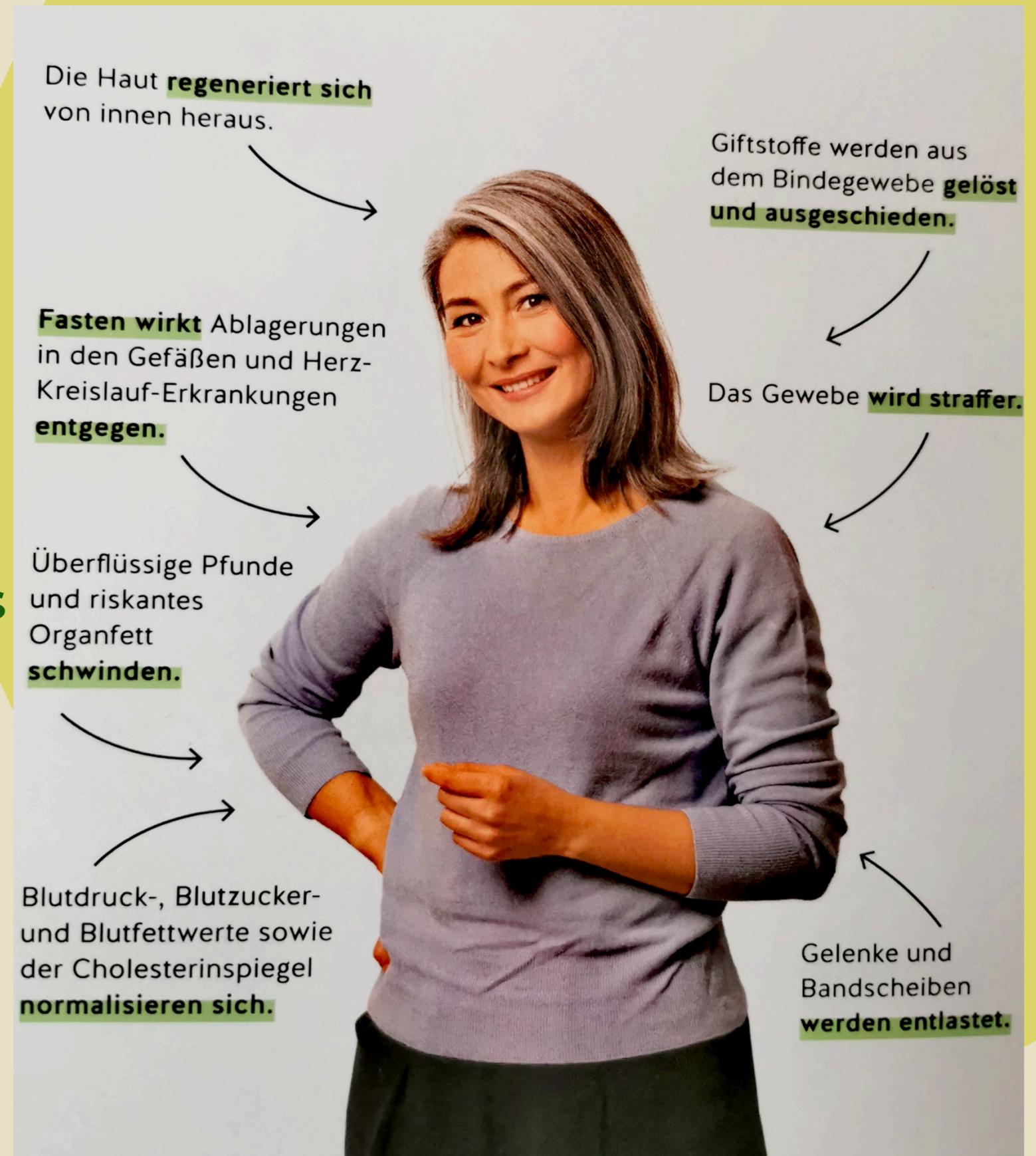
BEGRÜNDER DER METHODE  
"FASTEN FÜR GESUNDE"





# WARUM FASTEN?

- Ausstieg aus Gewohnheiten
- Einstieg in bewussteres Leben
- Zäsur für "Neustart"
- Hunger-Sättigungs-Mechanismus
- Optimierte Fettverbrennung
- Ziel: Ernährungsumstellung
- Prävention vor Erkrankungen
- Bewusstseinsweiterung
- Sinnesschärfung
- Zelluläre Selbstreinigung
- Gewichtsreduktion
- Anti-Aging





# WIE FASTEN ?

## Leitlinien »Fasten für Gesunde«

nach Dr. med. Hellmut Lütznert

### 1. Mehrere Entlastungstage

zur Ruhe kommen, eventuell gemeinsames Erlebnis mit einer Gruppe (siehe Seite 54)



### 2. Verzicht auf feste Nahrung

für 5 bis 10 Tage, in der Regel auch Vitamin-, Mineralstoff- und Eiweißpräparate weglassen

### 4. Anfängliche vollständige Darmentleerung

in der Regel morgens mit Glaubersalz (siehe Seite 61)

### 3. Verzicht auf Genussmittel

wie Nikotin, Alkohol, Kaffee etc.

### 5. Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger

Wasser, Kräuter- und Gewürztees, Fastenbrühe, Obst-Gemüse-Säfte, Zitronenschnitze, Honig



### 6. 2 bis 3 Liter Flüssigkeit am Tag

Wasser, kalorienfreie kalte und warme Tees

### 7. Tägliche Bewegung

an der frischen Luft gefolgt von einer Ruhephase zur Regeneration



### 8. Regelmäßige Darmentleerung

Wassereinlauf mindestens alle 2 Tage während der Fastenzeit (siehe Seite 76)

### 9. Fastenunterstützende Hilfen

bürsten, kneipen, Leberwickel, Heilerde, Gymnastik, Massagen, Sauna, Musik hören, lesen, schreiben, meditieren, Stille üben (siehe Seite 71)



### 10. Feierliches Fastenbrechen

meditatives Abfasten mit einem Apfel voller Vitamine und Nährstoffe



### 11. Sorgfältiger Kostaufbau

mindestens 3 Tage, Dauer in der Regel ein Drittel der Fastenzeit

### 12. Einstieg in die Vollwert-Ernährung

genussvoll, nachhaltig und zukunftsfähig (siehe Seite 125)



# ENTLASTUNGSTAGE MIT UNS ZUSAMMEN

- Kalorien reduzieren
- Genussmittel verzichten
- Obst, Gemüse, Tee und Wasser trinken
- Infos zum Fasten
- Vorbereitung der Fastensuppe
- Bewegen
- Entspannen
- Mental vorbereiten





## WE-PROGRAMM

Samstag:

10.30 Uhr Ankommen, Kennenlernen, Bewegen

11.00 Uhr Informationen zum Fasten Teil 1

12.00 Uhr Detox Yoga

13.00 Uhr Mittagessen

13.30 Uhr Pause

14.00 Uhr Fastensuppe vorbereiten

15.30 Uhr Tänzerisches Bewegen

16.30 Uhr Entspannen

17.00 Uhr Massagealternativen

17.45 Uhr Abschluss, Tipps zum Abendessen für  
Übernachtungsgäste





# WE-PROGRAMM

Sonntag:

- 9.30 Uhr Offizieller Start/Momentaufnahme
- 9.45 Uhr Fasten Informationen Teil 2
- 10.30 Uhr Kreative Gestaltung
- 11.30 Uhr Detox Yoga
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 Uhr Spazieren/Gehmeditation
- 14.30 Uhr Feedback/Fragen/Abschluss





## INKLUSIVE LEISTUNGEN

- Checkliste, Fragebogen/Abführempfehlung, Fasten-Infopaket, Yogaübungen, Tipps für die Aufbau tage per Mail
- Wasser, Tee, Mittagessen am Wochenende
- Fastentagebuch
- Öl für die Massageeinheit am WE
- Kreatives Gestaltungsmaterial für das WE
- Klare Gemüsebrühe/Gemüse zum Mitnehmen
- Glaubersalz/Pers. nach Anamnese abgewogen
- Fasten-Community über WhatsApp/Signal
- Support durch Andrea + Heike
- Gemeinsames Fastenbrechen über Zoom



## WIE GEHT'S WEITER?

- Zusendung Flyer + Bankverbindung per Mail
- Verbindliche Anmeldung über WhatsApp/  
Mail + Überweisung Anzahlung €50
- Restbetrag bis spätestens 21.03.25 zahlen
- Im Anschluss Erhalt des Infopakets per Mail

## STAFFELPREIS (o.Ü.)

ab 9 Personen: € 220,-pP  
ab 7 Personen: € 280,-pP  
min. 5 Personen: € 350,-pP

Übernachtung im  
Biohaus für € 50,-  
pro Nacht/Person  
möglich!



**INTERESSIERT?  
MELDE DICH AN!**

**Andrea Winkler:**

Syst. Coach, Tanztherapeutin, Fastenleiterin

[www.andrea-winkler-coaching.de](http://www.andrea-winkler-coaching.de)

[am.winkler@icloud.com](mailto:am.winkler@icloud.com)

0152/33 96 33 21

**Heike Thomi:**

Yogalehrerin

[www.heikes-erfahrungsraum.de](http://www.heikes-erfahrungsraum.de)

[info@heikes-erfahrungsraum.de](mailto:info@heikes-erfahrungsraum.de)

0173/53 87 407