

# Fastenwandern im geheimnisvollen Westerzgebirge mit Diana

Deine Auszeit für Körper, Geist und Seele im Frühling 2023

27.03.-02.04.2023



## Das erwartet Dich

Klare Luft, Stille, herrliche Wanderungen durch die Gebirgskammlandschaft, Kachelofengemütlichkeit, Zeit für Dich, leckere Getränke und eine kompetente und einfühlsame Fastenbegleitung – beste Voraussetzungen für Dein Fastenerlebnis zum Winterende.

Ein idealer Zeitraum, um leicht und gestärkt in den Frühling zu starten und den Winter hinter Dir zu lassen.

**„Fasten ist der stärkste Appell an die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen, sowohl leiblich wie seelisch...“**  
**Dr. Heinz Fahrner**

Wir fasten nach Buchinger/Lützner und den Leitlinien der Deutschen Fastenakademie (dfa) mit einem Mix aus

- Bewegung (Morgenbewegung und täglichen abwechslungsreichen Wanderungen)
- Entspannung am Abend (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen, Klangschalen...)
- quellreinem Wasser & leckeren Kräutertees, frisch zubereiteter Brühe
- leckeren, ebenfalls frisch hergestellten Frucht- und Gemüsesäften und
- fastenunterstützenden Maßnahmen (Darmbad, Leberwickel, Trockenbürsten, basische Fußbäder)

Umrahmt wird dieses Programm von

- täglichen Fastengesprächen in der Gruppe
- Impulsvorträgen zu verschiedenen Themen rund um das Fasten sowie
- wertvollen Tipps für den Kostaufbau und eine mögliche Ernährungsumstellung im Anschluss.

Diese Angebote sind selbstverständlich freiwillig und es wird Dir bei all dem genug Zeit für Dich bleiben. Die Saunanutzung und Massageangebote sind optional zubuchbar.

## Konditionen

Unterkunft und Fastenverpflegung pro Zeitraum und Person im

[Hotel zum Kranichsee | Seminar- und Wintersporthotel \(hotel-kranichsee.de\)](http://hotel-kranichsee.de)

ab 380 EUR bis 480 EUR im Einzelzimmer oder ab 295 EUR bis 380 EUR im Doppelzimmer

Fastenleiterausgleich: 350 Euro pro Kurs und Person

## Deine Fastenleiterin

Ich bin Diana Baumgartl, 48 Jahre jung und ärztlich geprüfte Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie (dfa). Seit mehr als 12 Jahren faste ich selbst regelmäßig. Ich freue mich darauf, Dich bei Deinem Fastenerlebnis im herrlichen Erzgebirge zu begleiten. Mir ist es wichtig, nah an und in meiner Fastengruppe zu sein. Daher werden wir maximal 12 Fastende sein.

Freue Dich auf das gute Gefühl, Dich aus Deinem Inneren zu nähren und dabei so energiegeladent und geerdet – und keinesfalls hungrig - zu sein. Nutze die Gelegenheit und fokussiere Dich auf das Wesentliche. Tue Dir Gutes - für Körper, Geist und Seele.

Ich freue mich auf Deine Anmeldung und unsere gemeinsame Fastenwoche.

Herzliche Grüße

**Deine Diana**



[fasten-mit-diana@web.de](mailto:fasten-mit-diana@web.de)

Tel. +49 178 7561993