

## 5 Tage Fastenwandern

• Betreuung durch eine **erfahrene Heilpraktikerin und zertifizierte Fastenleiterin**

• 5 abwechslungsreiche Wanderungen in und um Bremen, mit maximal 6 Teilnehmenden, oder in Siddinghausen, im schönen Sauerland, mit maximal 16 Teilnehmenden, je nachdem welche Variante ihr gebucht habt.

• komplette Fastenverpflegung nach Buchinger in Bio-Qualität

• Fastenberatung (Glaubern, Einlauf, eventuelle Fastensymptome etc.)

• Hilfsmittel gegen Befindlichkeitsstörungen

• Informationsmappe und 24h-Fastenhotline

**Jährlich bis zu 10 Termine für das Fastenwandern in Bremen und Siddinghausen im Sauerland, von Februar bis November.**



**Silke Hess**

**Heilpraktikerin  
und zertifizierte Fastenleiterin**

**Anmeldung:**  
bitte über das Anmeldeformular auf meiner  
Homepage:



[www.fastenwandern-bremen.de](http://www.fastenwandern-bremen.de)

**Teilnahmegebühr: ab 295 Euro**

**Tel: 0421 847 33 507**

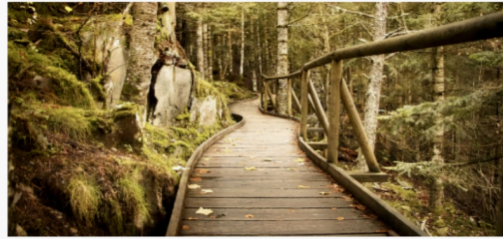
Erhard-Rudolph-Weg 3, 28357 Bremen-Borgfeld



**Tauche ein in eine  
inspirierende  
Gemeinschaft von  
Gleichgesinnten, die Dich  
während der Fastenzeit  
unterstützt!**

**Fünf Tage Buchinger Fastenwandern in und  
um Bremen-Borgfeld**

**Neu! Jetzt auch im Sauerland, mit sechs  
Übernachtungen.**



## Gute Gründe fürs Fasten

**Ich wollte schon immer mal fasten!**

-einfach von zu Hause aus mit viel Bewegung, gerne unter Gleichgesinnten oder im schönen Sauerland, einfach mal raus aus dem Alltag.

Ich möchte:

- alte Gewohnheiten loslassen
- überflüssige Pfunde schmelzen lassen
- meine Selbstheilungskräfte aktivieren
- den Körper reinigen, entschlacken und die Abwehrkräfte steigern
- meine Leistungsfähigkeit und Lebensfreude steigern
- mich mal wieder auf meine eigenen Bedürfnisse besinnen
- den Kopf freibekommen und mich neu sortieren
- vorhandene Schmerzen und Symptome lindern
- meinen zu hohen Blutdruck und Blutzuckerspiegel senken

**Egal ob Du zum ersten Mal oder als erfahrene/r FASTER\*in in der Gruppe dabei sein möchtest - alle Motivierten sind herzlich eingeladen.**

## Faste Dich gesund!

Fasten kann Heilungsprozesse unterstützen, wie z.B. bei:

- entzündlichen Prozessen im Körper (z.B. Arthritis, Kiefer- und Nebenhöhlenentzündungen)
- Migräne und Wechseljahrsbeschwerden
- Stoffwechselerkrankungen (z.B. Gicht, erhöhte Leberwerte)
- Allergien, Neurodermitis, Schuppenflechte
- Schmerzen unterschiedlicher Ursachen
- Nach bzw. während der Chemotherapie
- Diabetes mellitus und Hypertonie in latenter Form
- Leistungsabfall und depressiven Verstimmungen



## Ablauf der Woche

**Vorbereitungstreffen fürs Fastenwandern in Bremen**

• immer am Mittwoch vor den Entlastungstagen von 17.30 Uhr - 19.00 Uhr. Wir lernen uns gegenseitig kennen und besprechen ausführlich den Ablauf der Fastenwanderwoche.

**Entlastungstage:**

• sind **jeweils die beiden Tage vor dem Fasten** und selbstständig nach Anleitung zu Hause durchzuführen.

**Darmreinigung:**

- **Bremen:** Am zweiten Entlastungstag steht am Nachmittag die Einnahme des Glaubersalzes zur Fastenvorbereitung an.
- **Siddinghausen:** Das Glaubersalz wird gemeinsam morgens am ersten Fastentag eingenommen.

**Infomappe:**

• mit allen Infos zur Vorbereitung, einem Ablaufplan und Tipps für die Entlastungs- und Aufbautage und Rezepten, erhaltet Ihr vorab per Mail.

**Erster Fastenwandertag:**

- **Bremen: Treffen Montag um 10:00 Uhr.** Wir beginnen mit einer kurzen Befindlichkeitsrunde, trinken unseren Fastensaft und starten danach mit unserer ersten Wanderung.
- **Siddinghausen: Wir starten um 8:30 Uhr** mit einer kurzen Befindlichkeitsrunde und Frührsport. Um 9:00 Uhr nehmt Ihr dann das Glaubersalz ein. Um 14:00 Uhr starten wir heute mit unserer ersten Wanderung.

