



Fasten- Lebensfreude – Neue Energie

Herzlich willkommen zum Fastenwandern im Westerzgebirge mit Solveig!

Wir fasten nach Dr. Buchinger. Der Tag beginnt mit einer belebenden Morgengymnastik, die Kreislauf und Muskulatur in Schwung bringt, gefolgt vom Fastenfrühstück bestehend aus hochwertigen Teesorten. Danach gibt es eine kurze Morgenrunde. Anschließend starten wir zu unserer Wanderung durch Wälder, über Höhenwege und offene Landschaften. Kleine Waldbaden Einheiten laden zwischendurch zur Entspannung ein. Je nach Witterung sind wir dafür etwa 3 bis 4 Stunden unterwegs. Mittags genießen wir frisch zubereitete Säfte in Bioqualität, während der Nachmittag zur freien Verfügung steht und optional für Massage oder Sauna genutzt werden kann. Am Abend runden eine warme Gemüsebrühe sowie wechselnde Vorträge, Filme oder Entspannungseinheiten den Tag ab.

Leistungen

- **6 Übernachtungen** in den modernen Appartements der Berghütte oder in der Pension Talblick
- **Fastenverpflegung:** täglich frisch zubereitete Säfte in Bio-Qualität sowie eine Fastenbrühe am Abend, Bio-Kräutertees, Wasser, Zitronenschnitze, Ingwer, Honig (bei Bedarf)
- **Bewegung:** Morgengymnastik sowie täglich geführte Wanderungen ergänzt durch kleine Waldbaden-Einheiten
- **Fastenbetreuung durch zertifizierte Fastenleiterin**
 - Abends Vorträge /Filme zu verschiedenen Themen oder Entspannungseinheiten
 - Anleitung und Hilfestellung bei fastenbegleitenden Maßnahmen wie Leberwickel, Trockenbürstenmassage, Einlauf, basischen Fußbädern
 - Täglicher Austausch in der Gruppe oder Einzelgespräche
 - Hinweise für die Aufbautage
- **Entspannung:** Sauna und Massagen können optional zugebucht werden
- **Kostenlos:** WLAN und Parkplätze vor der Unterkunft

Die Teilnahme an den Programmpunkten erfolgt freiwillig. Es gibt kein MUSS. In dieser Woche sollst du zur Ruhe kommen, neue Energie tanken und die Kraft der Natur genießen.

Das Fastenangebot versteht sich als „Fasten für Gesunde“. Es handelt sich nicht um ein Heilfasten unter ärztlicher Begleitung. Bei Medikamenteneinnahme oder Krankheit bitte Rücksprache mit dem Arzt halten.

Preise: Der Seminarpreis beträgt 370€ zuzüglich Zimmerpreis (inkl. Fastenverpflegung)

Termin (bitte ankreuzen): 11.04.2026 – 17.04.2026 E 10.10.2026 – 16.10.2026 E

Bei Interesse bitte die gewünschte Zimmerkategorie ankreuzen

Berghütte	Appartement Einzelbelegung	525€ p.P. (gesamt 885€)	Appartement Doppelbelegung	425 p.P. (gesamt 785€)
Pension Talblick	Zimmer Einzelbelegung	445€ p.P. (gesamt 815€)	Zimmer Doppelbelegung	360€ p.P. (gesamt 720€)
Pension Talblick	Ferienwohnung Einzelbelegung	525 p.P. (gesamt 885€)	Ferienwohnung Doppelbelegung	425 p.P. (gesamt 785€)

Für eine Reservierungsanfrage bitte vollständig ausfüllen und per Mail an unten angegebene Adresse senden. Weitere Informationen übersende ich mit der Anmeldebestätigung.

Name:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail:

Ort: Datum:

Unterschrift:

Datenschutzerklärung

Ihre Daten werden nur erhoben und gespeichert, wenn Sie diese freiwillig über das Kontaktformular sowie per E-Mail mitteilen. Ihre Angaben werden ausschließlich zur Bearbeitung Ihrer Anfrage genutzt und gelöscht, sobald sie nicht mehr benötigt werden.

Solveig STEFFAN 2 Val Dorsbach, 68230 Wasserbourg (Frankreich), Tel. +33 630 41 29 87
Mail: solveigsteffan@gmail.com Immatikulation (INPI national France) Siren: 988461174