

Vor der Fastenwoche

Entlastungstage

Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung zur Fastenwoche bekommen Sie die Anmeldebestätigung, ein persönliches Datenblatt, eine Packliste und Informationen für die Durchführung von Entlastungstagen zugeschickt.

Entlastungstage in der Woche vor dem Fasten dienen der Vorbereitung Ihres Körpers und erleichtern Ihnen den Einstieg in die Fastentage.

Bitte füllen Sie das mitgeschickte Datenblatt gewissenhaft aus und schicken es mir bis mindestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung. Dies hilft mir, etwaige Vorbereitungen zu treffen und Sie bestmöglich beim Fasten zu betreuen.

Ablauf einer Fastenwoche

Tägliches Programm

Im Sinne einer professionellen Begleitung der Gruppe während der Fastenwoche gibt es ein paar Fixpunkte im Programm, die von allen TeilnehmerInnen wahrgenommen werden sollten.

Diese sind:

- persönliches Kennenlerngespräch mit der Fastenleiterin
- tägliches Morgenprogramm (Spaziergang, aktives Erwachen, Körperübungen)
- drei gemeinsame Mahlzeiten pro Tag
- Gesprächsrunden und Information über fastenspezifische Themen

In Ihrem eigenen Interesse empfehle ich Ihnen, diese Termine wahrzunehmen.

Die weiteren Programmpunkte variieren je nach Thema der Fastenwoche (Wanderungen, Radtouren, Schwimmen und weitere Freizeitaktivitäten sowie kreative Tätigkeiten) und unterstützen das gemeinschaftliche Erleben während des Fastens.

Der Austausch in Form von Befindlichkeitsrunden, gemeinsame Achtsamkeitsübungen und Meditationen runden das Angebot ab. Dabei handelt es sich um ein Angebot an die Fastenden, das sie je nach Befindlichkeit annehmen können oder auch nicht. Manchmal ist einfach „Zeit für sich“ angesagt – dies wird natürlich respektiert.

Das tägliche Programm ist so angelegt, dass Sie jeden Tag einige Stunden Zeit für sich selbst haben. Diese gestalten Sie ganz nach Ihrem Geschmack. Sauna, Sport, Stille, Reflexion, einfach Nichtstun - was immer Sie möchten!

Dies ist auch die Zeit für Einzelgespräche und persönliche Beratung, Massagen und andere Anwendungen, die Ihnen gut tun.

Tagesablauf

Hier ein beispielhafter Tagesablauf, der sich abhängig von Jahreszeit, Witterung und örtlichen Gegebenheiten leicht verändern kann. Bitte beachten Sie, dass wir auch beim Tee- und Saftfasten „Mahlzeiten“ zu uns nehmen ;-)

Nach dem Aufwachen	Bauchselbstmassage, Trockenbürsten und Ölziehen
7.30 Uhr	Morgenspaziergang mit Körper- oder Atemübungen
8.30 Uhr	Gemeinsames Frühstück
10.00 Uhr	Wanderung oder andere gemeinsame Aktivität
12.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13.00 Uhr	Leberwickel/ Mittagsruhe
15.00 Uhr	teils gemeinsame Aktivität, teils Zeit für sich
18.00 Uhr	gemeinsames Abendessen
19.00 Uhr	Gesprächsrunde, Vorträge, Entspannungsübungen und Meditation
Vor dem Einschlafen	Trockenbürsten, Bauchselbstmassage

Nach der Fastenwoche

Aufbautage

In der Regel brechen wir gemeinsam als Gruppe das Fasten und am letzten Tag der gemeinsamen Zeit genießen wir leichte, basische Vollwertkost. Während der Aufbautage ist es wichtig, dass Sie gewisse Regeln befolgen, um ein optimales Ergebnis Ihrer Fastenzeit zu gewährleisten. Die dafür relevanten Informationen vermittele ich Ihnen während der Fastenwoche. Auf Anfrage bekommen Sie gerne Kochrezepte, die für den Aufbau geeignet sind.

Nachbetreuung

Erfahrungsgemäß profitieren viele TeilnehmerInnen von einer professionellen Nachbetreuung. Vor allem, wenn der Wunsch nach Gewichtsverlust im Vordergrund der Fastenkur stand, ist es sinnvoll, sich bei der Umstellung der Ernährungsgewohnheiten weiterhin unterstützen zu lassen. So biete ich eine Nachbetreuung via Telefon oder Skype an. Auf Wunsch der Gruppe biete ich nach ca. drei Monaten auch einen gemeinsamen Entlastungstag mit Zeit für Austausch, weiterführende Information, Meditation und Achtsamkeitsübungen an.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie mich bitte persönlich!

info@lebensimpulse.info

Zusatzleistungen, die Sie auch während der Fastenwoche bei mir buchen können:

Ernährungs- und Lebensstilcoaching 50 min. 95,-

Persönliches Beratungsgespräch 25 Min. 48,-

Massagen und Anwendungen siehe Angebote des betreffenden Hauses