

Fasten-Retreat in Waldvelen – Erholsame Auszeit für Körper und Geist

Im Erholungsgebiet **Waldvelen** erwartet Sie eine wohltuende Fastenwoche nach der bewährten **Buchinger-/ Lützner-Methode**. Dieses Retreat bietet eine ideale Kombination aus Entspannung, Bewegung und fundierter Wissensvermittlung. Das Angebot richtet sich an gesunde Erwachsene, die sich eine bewusste Auszeit gönnen möchten, um ihr Wohlbefinden zu fördern.

Was ist Fasten?

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel über einen begrenzten Zeitraum. Dabei greift der Körper auf seine Energiereserven zurück. Mit Ruhe, Bewegung und dem Verzicht auf Stress können positive Effekte auf das allgemeine Wohlbefinden erzielt werden.

Was erwartet Sie im Fasten-Retreat?

Fasten für Gesunde 2.0 – ein bewährtes Konzept neu interpretiert:

- **Vorbereitungstreffen:** Am Anreisetag (Samstag) erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Fasten-Thematik und können entspannt in Ihre Fastenwoche starten
- **Sechs Treffen während der Fastenwoche:** Spannende Vorträge zu Ernährung, Gesundheit und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie wohltuende Entspannungsübungen
- **Morgendliche Teerrunde:** Eine gesellige Runde, um Fragen zu klären, Erfahrungen auszutauschen und Tipps für die Tagesgestaltung zu erhalten
- **Drei Fastenwanderungen:** Am Montag, Mittwoch und Freitag entspannen Sie bei geführten Wanderungen in der Natur
- **Gemeinsames Fastenbrechen:** Der krönende Abschluss der Woche – traditionell mit einem Apfel und hilfreichen Tipps für die Zeit danach

Kosten: 249 € (Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen)

Nicht enthalten: Die Kosten für Unterkunft oder Stellplatz

Leistungen im Überblick

- Welcome-Newsletter mit Informationen zur Vorbereitung
- Vorbereitungstreffen mit Einführung in die Fastenmethode
- Tägliche Treffen mit Vorträgen und Entspannungsübungen
- Morgendliche Teerrunden zum Austausch und Klärung von Fragen
- Organisation von drei Fastenwanderungen in der Gruppe
- Bereitstellung von Kräutertees, Säften und Gemüsebrühe während der Treffen
- Unterstützung durch eine erfahrene Fastenleiterin

Optionale Zusatzangebote (nicht in der Kursgebühr enthalten):

- Massagen zur Entspannung
- Rückentherapie, z. B. Dorn-Breuss-Behandlungen
- Spannungshypnosen und therapeutische Frauenmassage
- Individuelle Beratung im Rahmen der Naturheilpraxis

Hinweise zur Teilnahme

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an gesunde Erwachsene

Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme ist eine Rücksprache mit dem Arzt und ggf. eine Unbedenklichkeitsbescheinigung erforderlich.

Nicht teilnehmen sollten:

- Kinder, Jugendliche unter 18 Jahren sowie Schwangere und Stillende
- Personen mit bestehenden oder früheren Essstörungen
- Personen mit Erkrankungen wie Herz-, Leber- oder Nierenerkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion oder Gicht
- Personen mit Krebserkrankungen, Tuberkulose oder AIDS
- Menschen, die unter schwerer seelischer Belastung, psychischen Erkrankungen, Neurosen, Depressionen, Suchtkrankheiten oder Epilepsie leiden

Weitere Informationen und Stornobedingungen entnehmen Sie bitte den AGBs.

Unterkunftsangebote im Erholungsgebiet Waldvelen

Das Erholungsgebiet Waldvelen bietet Ihnen verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten, die ideal auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind:

Einzelzimmer:

Genießen Sie Ihre Privatsphäre in einem der charmanten, kleinen Häuser:

- Pauls Haus
- Haus Flieder
- Carina Einlieger
- Tiny Haus

Doppelzimmer:

Ideal für Freunde, Paare oder Personen, die sich kennen und in Gemeinschaft wohnen möchten, aber dennoch Wert auf Privatsphäre legen. Jede Person hat ihr eigenes Zimmer mit eigenem Bad in einem großen Ferienhaus:

- Haus Grünau
- Blaues Haus
- Mühlenring

Wer zuerst bucht, hat die größte Auswahl und kann sein Wunschhaus frei wählen.

Camper:

Für Teilnehmer, die mit dem eigenen Camper anreisen, stehen Stellplätze mit und ohne Mietbad zur Verfügung.

Die Preise für die Unterkünfte erfragen Sie bitte direkt beim Anbieter Erholungsgebiet Waldvelen.

Hinweis:

- Hunde sind nicht erlaubt.
- Alle Häuser sind vollständig ausgestattet. Details zur Ausstattung finden Sie auf der Homepage des Erholungsgebietes Waldvelen.

Termine und Ablauf

Fastenwochen 2025:

- 22.03.2025 (Samstag) – 29.03.2025 (Samstag)
- 15.11.2025 (Samstag) – 22.11.2025 (Samstag)

Ablauf:

- Samstag: Vorbereitungstreffen (16:30 – 18:30 Uhr)
- Sonntag bis Freitag: Tägliche Treffen (16:30 – 18:00 Uhr)
- Montag bis Freitag: Morgendliche Teerunde (09:00 – 09:30 Uhr)
- Samstag: Gemeinsames Fastenbrechen (09:00 – 10:30 Uhr)

Kosten:

Fastenkurs: 249 € (zzgl. Unterkunftskosten).

Buchung und Kontakt

Erholungsgebiet Waldvelen

Klyer Damm 8a, 46342 Velen

Tel.: 02863 / 3450

E-Mail: info@venderbuss.de

www.venderbuss.de



Buchen Sie bitte direkt beim Erholungsgebiet Waldvelen und geben bei Ihrer Buchung das Stichwort „Fasten-Retreat“ an.

Fragen zum Kurs?

Für inhaltliche Fragen rund um den Fasten-Retreat wenden Sie sich gerne an:

Vitalpraxis Westmünsterland

Birgit Reinisch

Feldbrandweg 23

46342 Velen

Tel.: 0178 520 8856

E-Mail: birgit.reinisch@vitalpraxis-wm.de

www.vitalpraxis-wm.de



Wichtiger Hinweis: Dieses Angebot dient der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und richtet sich ausschließlich an gesunde Erwachsene. Es stellt keine medizinische Behandlung oder Therapie dar. Bei gesundheitlichen Fragen wenden Sie sich bitte vorab an Ihren Arzt.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Teilnahme!