

---

## *Altes würdigen – Neues willkommen heißen*

Wo ließe sich die alte Tradition des Fastens nach Dr. med. Otto Buchinger besser zelebrieren als in einem über zweihundert Jahre altem Herrenhaus? Sie genießen mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner eine gemeinsame Auszeit, tauschen sich in kleiner Runde mit anderen Fastenden aus und sind dabei mitten in einer wunderschönen Naturlandschaft. Erleben Sie auf unseren Rad- und Wandertouren die erholsame Ruhe, die die Natur ausstrahlt. Sammeln Sie Kraft und vielleicht auch neue Erkenntnisse für die Nachfastenzeit.

Nähere Informationen zum Seminarort/Kosten für Beherbergung/Verpflegung/Inklusivleistungen finden Sie unter: <https://herrenhauskunzwerda.de>

<u>Termine</u>	coronabedingt derzeit keine aktuellen Termine
<u>Seminargebühr</u>	400,00 Euro / pro Woche  Die Kosten für Beherbergung und Verpflegung sind im Herrenhaus Kunzwerda zu entrichten.
<u>Inklusivleistungen</u>	Betreuung durch Diplom-Oecotrophologin und ausgebildete Fastenleiterin  4 Gesprächsabende über verschiedene Themen zum Fasten, zur Ernährung, über Achtsamkeit und über gesunde Lebensführung  Ansprechende Infomappe  tägliche Gesprächsrunden am Morgen  tägliche Rad- und Wandertouren (ca. 3 Stunden, wetterabhängig)  Fastenbrechen mit frischem Apfel am Abreisetag  Die Inklusivleistungen des Herrenhauses können Sie unter o.g. Webadresse einsehen.

---

## Ablauf

### **Samstag**

Individuelle Anreise bis 17:30 Uhr (Anreise möglich ab 16:00 Uhr)

18:00 Begrüßung und erstes Kennenlernen aller Teilnehmer,  
Gemeinsame Entlastungsmahlzeit

Abendprogramm (z.B. Gesprächsabende)

### **Sonntag**

*Morgens* Morgengymnastik, Kräutertee, Gesprächsrunde (Einstieg in das Fasten in Theorie und Praxis, der erste Fastentag dient dem Ankommen)

*Mittags* Fastensuppe, Entspannung am Kamin (auf Wunsch mit Leberwickel)

*Abends* Gemüsesaft, Abendprogramm (z.B. Gesprächsabende)

### **Montag – Donnerstag**

*Morgens* Morgengymnastik, Kräutertee, Gesprächsrunde (Kneippsche Anwendungen mit Barfußgehen im Gras und Tautreten, Wechselduschen, Trockenbürsten)

Variables Morgenprogramm:

Rad-/Wandertour (5-10 km, die Touren werden an die Bedürfnisse der Teilnehmer und an das Wetter angepasst)

Workshop „Seifen, Kerzen, Lieblingsmöbel – die Freude am Selbermachen“ (Teil I und Teil II; Diese Inklusivleistung des Herrenhauses findet an zwei Tagen statt.)

*Mittags* Fastensuppe, Freie Zeit zur Entspannung am Kamin (auf Wunsch mit Leberwickel), Ruhe und Besinnung, Lesen oder einfach die Seele baumeln lassen

*Abends* Gemüsesaft, Abendprogramm (z.B. Gesprächsabende, Überraschungsabend)

### **Freitag**

*Morgens* Gemeinsames Fastenbrechen mit einem frischen Apfel

Individuelle Abreise bis 11:00 Uhr