

## Fastenwandern und wohnen im Seehotel Schloss Klink

Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für gesunde Menschen um die Gesundheit zu erhalten, den Körper zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Und genau dies wollen wir in Klink .

Klink – traumhaft gelegen zwischen der malerischen Weite der Müritz und der idyllischen Kulisse des Kölpinsees. Beim Wandern kann die Natur inmitten der mecklenburgischen Seenplatte mit ihren abwechslungsreichen Wäldern, Seen, Mooren und Tieren erkundet werden. Direkt vom Hotel aus stehen uns 35.000 qm Parkanlage an der Müritz für unsere Wanderungen zur Verfügung. Da ist für jeden etwas dabei und ein guter Rückzugsort vom Alltag.



### Termine 2024

- 06.01. - 12.01.2024 Neujahrsfasten
- 16.11. - 22.11.2024

### Fastenort und Fastenhotel

**Klink** ist eine Ortschaft im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte in Mecklenburg-Vorpommern und staatlich anerkannter Erholungsort.

Unser Fastenhotel ist das **Seehotel Schloss Klink**. Es liegt direkt an der Müritz mit sehr guter Verkehrsanbindung. Unsere Fastengäste werden in stilvoll eingerichteten Zimmern in der Orangerie untergebracht. Jedes Zimmer hat sowohl ein Panoramafenster als auch einen Balkon. Im Hotel steht uns ein Schwimmbad und eine Saunalandschaft zur Entspannung zur Verfügung

mehr [de - Seehotel Schloss Klink \(schlosshotel-klink.de\)](https://schlosshotel-klink.de)



## Fasten nach der Buchinger/Lützner-Methode

Die Energiezufuhr beträgt 200 - 400 kcal. Sie wird folgendermaßen erreicht:

Morgens gibt es Kräutertee, Zitrone, evtl. 1 TL Honig. Mittags werden Sie mit einem 1/4 l Obst- oder Gemüsesaft, der mit Wasser verdünnt wird, versorgt. Dazu gibt es Tee und Wasser nach Belieben und Zitrone. Zum Abendbrot gibt es eine Gemüsebrühe bzw. eine dünne Gemüsesuppe mit vielen Kräutern. Getrunken werden sollten täglich zwischen 2-3 l.

## Wie bereite ich mich auf das Fasten vor?

Wichtige Empfehlungen vor Beginn der Fastenwochen:

Bitte die Ernährung umstellen und bis ca. drei Entlastungstage einlegen, d.h. vor dem Fasten auf Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Alkohol, Kaffee verzichten. Zur Vorbereitung auf das Fasten ist eine leichte Kost günstig, die vor allem aus Gemüse, etwas Obst, Kartoffeln und Reis besteht. Insgesamt sollte es ein Entlasten vom "Zuviel" sein: Essen, Arbeit, Ärger, Stress, Termine....

Ein selbstständiger Beginn des Fastens **vor** der Fastenwoche ist nur ratsam für erfahrene Faster.

## Ablauf der Fastenwoche

- Täglicher Morgengang mit fastenunterstützender Gymnastik und QiGong
- Kompetente Fastenbetreuung
- Begleitung durch parallele Fachvorträge während der gesamten Zeit
- Tägliche Wanderungen
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung
- Gemeinsames Fastenbrechen
- Sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- Tipps für eine gesunde Vollwert-Ernährung
- Verschiedene Angebote wie täglich wechselnde Entspannungs- und Bewegungskurse, Kennenlernen von Life Kinetik, smovey, Workouts, QiGong
- Auf Wunsch Massagen, Anwendungen
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

## Leistungsbeschreibung und Investition

### Unterkunft im Einzelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; ärztlich geprüfte Fastenleitung (dfa); Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang,

Entspannungskurse, Life Kinetik, smovey, QiGong, Schwimmbad, Sauna - alles inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 450,00 Euro

Unterkunft und Verpflegung: 720,00 Euro

### **Unterkunft im Doppelzimmer**

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; ärztlich geprüfte Fastenleitung (dfa); Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Life Kinetik, smovey, QiGong, Schwimmbad, Sauna - alles inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: Seminargebühr 450,00 Euro

Unterkunft und Verpflegung: 570,00 Euro

### **Anmeldung:**



Gabriele Brandes, Gesundheitsmanagerin aus Leidenschaft

<https://www.ub-gesundheit.de/site/kontakt.html> oder

<mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de> oder telefonisch: 0160 - 94664752