

ANMELDUNG

Termin (Bitte ankreuzen)

- 04.02. – 10.02.2024
 18.02. – 24.02.2024
 23.03. – 29.03.2024



www.hirschluch.de

FASTENWANDERN 2024

... zur Besinnung, Wahrnehmung
und nachhaltiger Stärkung

Name _____
Vorname _____
Straße & Hausnr. _____
PLZ & Ort _____
Emailadresse _____
Geburtsdatum _____
Telefonnr. _____

Unter professioneller
Leitung von
Kati Schröter
erwarten Sie Tage
voller Entschleunigung



Bei Fragen wenden Sie sich
gern an uns unter:
033678 6950

Oder schreiben Sie uns:
hirschluch@jusev.de

Die hier erhobenen Daten werden von uns zur
Durchführung des Vertragsverhältnisses sowie zur
Erfüllung vertraglicher und gesetzlicher Pflichten
verarbeitet. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte
unseren Datenschutzhinweisen unter:
www.hirschluch.de.

Die eventuell von uns durchgeführten Ausflüge finden in
deutscher Sprache statt. Die Reise ist nicht in all ihren
Bestandteilen für Menschen mit eingeschränkter Mobilität
geeignet. Für nähere Informationen kontaktieren Sie uns
bitte. Ich bestätige, dass ich mich für gesund halte und
freiwillig in eigener Verantwortung an dem Fastenkurs
teilnehme.

Während der Zeit des Kurses trage ich die volle
Verantwortung für mein Handeln. Ich erhebe keinen
Haftungsanspruch gegen die Fastenleitung, die
Organisatoren bzw. Träger dieser Fastenwoche. Ich
kenne die Teilnahmebedingungen und bin damit
einverstanden. Für die von mir ferner eingebrachten
Gegenstände wird keine Haftung übernommen

Ich bin darüber informiert, dass der ausgeschriebene
Fastenkurs für Gesunde, also ein Präventivfastenkurs ist
und kein Heilfasten unter ärztlicher Anleitung. Die
vertraglichen Leistungen ergeben sich aus der
Leistungsbeschreibung des Veranstalters.
Programmänderungen begründen keine
Ersatzforderungen.

Ein Buchungsentgelt von 80,00 € wird bei
Vertragsabschluss fällig, es wird auf den
Rechnungsbetrag angerechnet. Im Falle einer
Stornierung erfolgt keine Rückerstattung.

Ev. Jugendbildungsstätte Hirschluch
Kontoverbindung: Deutsche Kreditbank AG
IBAN: DE61 1203 0000 1020 0156 30

Stornierungsbedingungen

Stornierung des Vertrages ab 59 Tage vor Beginn des Belegungszeitraums: es wird eine
Ausfallentschädigung in Höhe von 60% der Kosten fällig, die bei Erfüllung des Vertrages
angefallen wären. Stornierung des Vertrages ab 2 Tage vor Anreise: es wird eine
Ausfallentschädigung in Höhe von 90 % der Kosten fällig, die bei Erfüllung des Vertrages
angefallen wären.

Der Preis pro Person beträgt

580,00 €

(Barzahlung bar vor Ort)

inkl.
Übernachtung im EZ,
Fastenverpflegung und
Fastenprogramm

Hiermit akzeptiere ich die Buchungsbedingungen!

Datum

Unterschrift

Ev. Jugendbildungs-
u. Begegnungsstätte
Hirschluch 15859
Storkow (Mark)



DAS HAUS

Sie wohnen im Haus der Stille



Einzelzimmer
Bad mit DU/WC
Bettwäsche & Handtücher
WLAN



Teeküche,
Meditationsraum,
schöner Gruppenraum

Freuen Sie sich auf

- eine Fastengruppe mit 12 bis maximal 17 Personen
- täglichen Start in den Tag mit Meditation, Morgenbewegung und entspannten Gesprächsrunden
- tägliche Wanderungen zwischen 8 und 12 km durch das wunderschöne Dahme-Heideseegebiet (z.B. Kolpinsee, Storkower See, Salzwiesen)
- viel Zeit für Gespräche und Austausch
- interessante Vorträge rund ums Fasten, gesunde Ernährung und Lebensweisen sowie ein Fastentagebuch für die Fastenwoche
- Anwendungen, z.B. Leberwickel, Fußbäder
- Möglichkeit die Sauna/Therme in Bad Saarow und die Satama in Wendisch Rietz zu besuchen



DIE METHODE

Wir fasten mit der bewährten Fastenmethode nach **Otto Buchinger**.

Was bedeutet das?

Gemeinsam wollen wir Körper und Seele in ein optimales Gleichgewicht bringen mit:

- täglichen Wanderungen
- Phasen der Ruhe und Besinnung
- kulturellen und wohltuenden Aktivitäten
- Bewusstseinsstärkung
- Fastenverpflegung mit regionalen Produkten



Wie funktioniert's?

Das Buchinger Heilfasten ist keine Nulldiät, sondern eine niederkalorische Trinkdiät, bei der täglich ca. 200 - 300 Kcal aufgenommen werden. Während des Heilfastens erhalten Sie unsere besonders nährstoffreiche BIO-Gemüsebrühe nach Originalrezeptur, ergänzt durch Obst- und Gemüsesäfte, Tee und Mineralwasser.

Zum Abschluss des Buchinger Heilfastens erfolgt das Fastenbrechen - traditionell zelebriert mit einem Apfel.



Gute Gespräche
Erholung
Sauna
Natur
Wanderungen
Nette Menschen

GESUNDHEITS- FRAGEBOGEN

Wichtige Fragen zur Teilnahme und individuellen Betreuung während des Fastenkurses. Bitte füllen Sie den Fragebogen sorgfältig aus. Bitte Zutreffendes unterstreichen!

Größe in cm: _____

Gewicht in kg: _____

Haben Sie schon einmal gefastet? Ja / Nein

Wenn ja, gab es Besonderheiten? Welche?

Was möchten Sie mit dem Fasten erreichen, was sind Ihre Motive?

Fühlen Sie sich gesund und leistungsfähig? Ja / Nein

Wenn nein, welche Einschränkungen liegen vor?

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? Ja / Nein

Wenn ja, welche?

Trinken Sie regelmäßig Kaffee, schwarzen oder grünen Tee? Ja / Nein

Rauchen Sie? Ja / Nein

Leiden Sie unter Kopfschmerzen oder Migräne? Ja / Nein

Haben oder hatten Sie Rückenschmerzen? Ja / Nein

Leiden Sie an zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck? Ja / Nein

Wurden Sie vor Kurzem operiert? Ja / Nein

Haben oder hatten Sie Beschwerden oder eine Erkrankung des Magen-Darmtraktes? Ja / Nein

Neigen Sie leicht zu Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung? Ja / Nein

Leiden oder litten Sie an einer Erkrankung des Herzens, der Leber oder der Niere? Ja / Nein

Werden Sie wegen Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2 behandelt? Ja / Nein

Leiden oder litten Sie je an einer Essstörung? Ja / Nein

Haben oder hatten Sie eine Nahrungsmittelallergie-, Unverträglichkeit? Ja / Nein

Leiden Sie an einer psychischen Erkrankung? Ja / Nein

Sind Sie schwanger oder stillen Sie? Ja / Nein