

Willkommen in der Welt von Heilfasten

Lieber Heilfastengast,

Sie haben sich für eine Heilfasten-Kur in unserem Haus angemeldet.
Wir freuen uns, Sie bei dieser Kur begleiten zu dürfen.

Unsere Fastenwochen werden als betreute Gruppe durchgeführt und finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen statt. Maximal können 15 Personen teilnehmen.
Bei weniger als 6 Personen behalten wir es uns vor die Fastenwoche 7 Tage vor Anreise abzusagen.

Heilfasten ist eine Trinkkur mit Gemüsebrühe, Säften (Obst und Gemüse) und Tees.
Diese Fastenmethode ist nicht völlig kalorienfrei (ca. 300 kcal pro Tag) und belastet daher den Stoffwechsel weniger als radikale Nulldiäten. Wir bieten „Saftfasten für Gesunde“ an und bitten Sie uns über etwaige gesundheitliche Einschränkungen vor Ihrer Anreise zu informieren.

Am Anreisetag sowie an Ihrem ersten Fastentag sind entlastende Mahlzeiten geplant.
An Tag zwei starten wir mit einer Glaubersalz-Darmreinigung.

Wir empfehlen Ihnen zusätzlich täglich einen Einlauf durchzuführen.
Einen Irrigator oder Glaubersalz für die Darmreinigung erhalten Sie von uns.

Ihre Mahlzeiten

Frühstück	In der Früh dürfen Sie sich an unserer Teebar bedienen. Wir starten leicht und entspannt in den neuen Tag.
Zwischendurch	Wir empfehlen, täglich einen Teelöffel Honig zu essen, denn „Fette verbrennen im Feuer der Kohlenhydrate“ und eine kleine Menge an Kohlenhydraten unterstützt Ihren Fastenerfolg. Idealerweise geben Sie sich den Teelöffel Honig in ein Gläschen und greifen im Laufe des Tages immer wieder zu.
Mittagessen	Genießen Sie einen Obst- und Gemüsesaft.
Abendessen	Eine warme Gemüsebrühe rundet den Tag ab.
Getränke	Trinken Sie 2,5 bis 3 Liter Quellwasser, stilles Wasser oder Kräutertees. Besonders empfehlenswert bei Kälte ist ein frischer Zitronen-Ingwer-Tee.
Rhythmus	Bitte achten Sie darauf, Ihre Mahlzeiten jeden Tag zur selben Zeit einzunehmen.

Anwendungen und Bewegung

In Ihrer Saftfasten-Kur sind die Leistungen gemäß Ihrer Buchungsbestätigung enthalten.

Das Programm für die Fastenwoche erhalten Sie ca. 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, direkt von der Fastenleitung, per Email zugesendet.

Bei der Erstellung des Programms achten wir bewusst darauf, dass Ihre Saftfasten-Kur **kein zu großes Programm** enthält. Wenn Sie sich während der Fastenzeit fit fühlen, können Sie größere Wanderungen oder sogar Tagesausflüge in der Region unternehmen. Fragen Sie uns gerne nach einem Obst- und Gemüsesaft für unterwegs und Ausflugstipps.

Wenn Sie vor allem Ruhe und Erholung wünschen und direkt aus einem stressigen Alltag kommen, **dann kommen Sie einfach an und atmen Sie durch.**

Vorbereitung

Mindestens drei **Entlastungstage** sind vor dem Start Ihrer Heilfasten-Kur zu empfehlen.

Dies bedeutet:

- keinen Kaffee, Schwarzttee, Grünen Tee, Matetee, Früchtetee, Roibostee trinken
- keine anderen koffeinhaltigen Lebensmittel wie Cola verzehren
- keinen Zucker und keine Fertigprodukte
- Salzreduktion
- keinen Alkohol trinken
- möglichst nicht rauchen
- einen Irrigator oder Glaubersalz für die Darmreinigung erhalten Sie im Hotel

Bei eventuell auftretenden Kopfschmerzen durch die entwässernde Wirkung und der beginnenden Stoffwechselumschaltung können Reis oder Hafer mit einer Prise Meersalz versetzt werden.

Zusätzlich kann Basenpulver (1 TL in 250ml Wasser zwischen den Mahlzeiten) helfen.
Wichtig: reichliches Trinken (mind. 2l Wasser und Kräutertees)

Rezepte für Entlastungstage

Gemüsebrühe

Verschiedene Gemüse waschen, zerkleinern und zehn bis zwanzig Minuten in 1/4 Liter Wasser kochen, durchseihen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken, eventuell etwas Meersalz zufügen.

Reistag

Dreimal am Tag verteilt 50 g Natreis in der doppelten Volumenmenge Wasser gar kochen und mit 200 g ungesüßtem Kompott oder 200 g gedünstetem Gemüse servieren.

Obstag, Gemüse, Basentag

z.B.: 1,5 kg frisches Obst und / oder Gemüse auf 4-5 Mahlzeiten über den Tag verteilt essen.

Zum Beispiel: Kartoffeltag

Morgens: 1 Stück Obst

Mittags: 300 g Kartoffeln in der Schale, gewürzt mit Kümmel und Majoran, ohne Salz, mit 2 Tomaten, 1 kleine Salatgurke oder Blattsalat, eventuell Hüttenkäse oder Magerquark mit frischen Kräutern.

Abends: 300 g Backkartoffeln (ohne Fett) mit 2 frischen Tomaten und Magerquark, mit frischen Kräutern bestreichen.

Tipps rund ums Wohlbefinden:

Entlasten heißt auch: seelische Last abwerfen, Hektik abbauen, Spannung loslassen, zur Ruhe kommen. Entspannung durch Tee trinken, Vollbad nehmen, Bewegung in frischer Luft

Packliste

Für einen angenehmen Aufenthalt empfehlen wir, Folgendes mitzubringen:

- Trainingsanzug
- Warme Kleidung: Pullover, etc. (Fastende frösteln leichter)
- Wander- oder Sportschuhe
- Regenschutz
- Kleidung für Wanderungen und Bewegung im Freien
- Körperbürste (zur Hautpflege und Förderung der Durchblutung)
- Wärmflasche (für den täglichen Leberwickel)
- Thermoskanne (für unterwegs)
- Irrigator/Einlaufgerät (auch vor Ort erhältlich)
- Körperöl zur Pflege
- Versicherungskarte
- Reisepass für eventuelle Ausflüge
- Rucksack (falls Ausflüge geplant sind)
- Lektüre nach Lust und Laune
- Wenn Sie sich kreativ betätigen wollen: Tagebuch, Schreib- oder Zeichenmaterial

Sollten Sie Fragen zur Vorbereitung oder zum Ablauf Ihrer Heilfasten-Kur in unserem Haus haben, kommen Sie gerne auf uns zu.

Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise und freuen uns, Sie bei Ihrer Heilfasten-Kur begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße,
Ihr Team vom bora HotSpaResort

Fastenbegleitung

Unsere Fastenwochen werden von einer unserer beiden Fastenleiterinnen betreut:

Irina Futterer



Sprachen: Deutsch

Frau Futterer ist Heilpraktikerin und Yogalehrerin und praktiziert auch in Ihrer eigenen Praxis in der Stadt Aach an der Aachquelle.

Frau Futterer bringt ihre langjährige Yoga Erfahrung in einem abwechslungsreichen Programm ein. Ihr geht es darum, den Menschen wieder mit sich selbst in Verbindung zu bringen und sich bewusst zu werden. Durch Achtsamkeit, Atmung, Bewegung, Stille und ihrem Erfahrungsschatz ist für jeden etwas dabei.

In Ihrer Praxis legt sie den Schwerpunkt auf Darmsanierung, Ausleitungen & Prozessbegleitung.

Während der Fastenwochen werden Sie in gemeinsamen Gesprächen, Ausflügen, Yoga, Vorträgen etc. von ihr betreut.

Stefanie Wenker



Sprachen: Deutsch, Englisch

Frau Wenker ist Yogalehrerin (BDY/ EYU) und verfügt über langjährige Praxiserfahrung.

Für ihren Yogaunterricht ist es ihr besonders wichtig, den Körper wieder bewußt wahrzunehmen, achtsam zu werden, und über die Atmung zurück zu finden in die Verbindung mit sich selbst.

Während der Fastenwochen werden Sie in gemeinsamen Gesprächen, Ausflügen, Yoga, Vorträgen etc. von ihr betreut.

Das Programm für die Fastenwoche und wertvolle Zusatzinformationen erhalten Sie ca. 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn direkt von der jeweiligen Fastenleiterin.

Sollten Sie eine Betreuung in Englisch wünschen, empfehlen wir Ihnen die Buchung einer von Frau Wenker betreuten Fastenwoche.