

# *Erstinformation* *Fastenablauf* nach Buchinger

im VitalHotel Ascona



Mehr Lebensqualität durch bewusstes Leben.

VITALHOTEL ★ ★ ★ ★  
**ASCONA**

## Tag der Anreise

Das Einweisungsgespräch findet am Tag nach der Anreise statt. Sollte die Anreise an einem Freitag oder Samstag erfolgen, dann findet das Gespräch am Montag statt.

Der Anreisetag ist gleichzeitig der Entlastungstag. Wir empfehlen Ihnen, schon eine Woche vorher auf koffeinhaltige Getränke zu verzichten und schonend zu essen.

Zum Abendessen servieren wir Ihnen einen Obstsalat mit Leinsamen. Durch Quellstoffe werden so Schmutz- und Giftstoffe gebunden.

Sollten Sie schon fastend anreisen bekommen Sie zum Abendessen eine Fastenbrühe.

## **Erster Fastentag**

Am ersten Fastentag findet das Einweisungsgespräch statt, indem wir Sie über den Ablauf der Woche informieren.

Sie können zu den Mahlzeiten zwischen Obst- oder Gemüsesaft und Gemüsebrühe auswählen. Trinken Sie zusätzlich viel Wasser und Kräutertees.

Das Abführen findet gegen Abend i.d.R. mit Sauerkrautsaft oder fermentierte Pflaume, auf Wunsch auch mit Einlauf oder Glaubersalz statt.

Am ersten Fastentag zeigen wir Ihnen auch, wie die Leberpackung gesetzt wird, damit Sie diese in den nächsten Tagen -unterstützend zur Entgiftungselbstständig durchführen können.

Der Ablauf der weiteren Fastentage ist bis zum Fastenbrechen gleich.

b.w.

## **Fit- und Aktiv Programm**

Nach Anreise können Sie sich zu unserem abwechslungsreichen Fit- und Aktivprogramm anmelden. Bitte beachten Sie, dass das Programm für Sie inklusive ist, die Kurse aber nach Verfügbarkeit stattfinden und es keinen Anspruch darauf gibt bestimmte Kurse zu erhalten. Es kann deshalb auch mal vorkommen, dass Kurse ausgebucht sind. Nach Möglichkeit versuchen wir zusätzliche Kurse zu planen.

## **Aufbautage**

Die Aufbautage sind sehr wichtig und sollten auf jeden Fall durchgeführt werden. Diese besprechen wir aber individuell mit Ihnen.

23-05

VITALHOTEL ★ ★ ★ ★  
**ASCONA**