

## Allgemeine Hinweise zum „Fasten für Gesunde“

Danke, dass Sie sich zum Fasten anmelden möchten.

Damit das Fasten für Sie zu einer angenehmen und erfolgreichen Zeit wird, bitte ich Sie, die nachfolgenden Hinweise zu lesen. Füllen Sie danach bitte die verbindliche Anmeldung und den Gesundheits-Fragebogen vollständig aus. Das Fasten dient vordergründig der Entgiftung und der Gesunderhaltung. Nach meinen eigenen Fastenerfahrungen ist ein positiver Nebeneffekt, dass dabei meist auch Fett verbrannt wird und sich gesundheitliche Beschwerden verbessern können. Ich lade Sie dazu ein, Ihre eigenen Erfahrungen zu machen.

### Saffasten nach Buchinger

Beim Saffasten erfolgt zu Beginn die Darmreinigung mit Glaubersalz. Dann gibt es nur noch Tee, Wasser und zweimal täglich einen Obst- bzw. Gemüsesaft. Für Menschen, die sehr schlank sind oder Medikamente einnehmen, ist dieses recht strenge Fasten nicht immer geeignet. Bitte beraten Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrem Hausarzt.

### Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen

Diese Fastenmethode ist wesentlich sanfter und deshalb fast ohne Einschränkung durchführbar. Auf eine Glaubersalzeinnahme wird verzichtet, abgeführt wird durch tägliche Einläufe und mit speziellen Ausleitungsrezepturen. Morgens und mittags gibt es eine schmackhafte Dinkelsuppe und abends eine Gemüsesuppe sowie Wasser und Tee nach Bedarf.

### Basenfasten

Das Basenfasten ist streng genommen kein Fasten, sondern eher eine basenüberschüssige Ernährung. Wir sammeln Wildkräuter, kochen gemeinsam unsere Mahlzeiten und üben einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln. Auch bei dieser Fastenmethode wird durch tägliche Einläufe abgeführt. Die Darmreinigung erfolgt hier mit FX-Passagesalz. Diese Art des Fastens ist ebenfalls sehr schonend und sanft.

### Vital-Fasten

Während der ersten beiden Fastentage stellt der Körper seine Energiegewinnung um und versorgt sich so aus den eigenen Fettreserven. Dabei werden die eingelagerten Giftstoffe frei und belasten Körper und Kreislauf. In dieser Zeit ist es wichtig, den Körper schonend bei der Entgiftung zu unterstützen. Dabei haben sich wärmende Dinkelsuppen und Kräutermischungen nach Hildegard von Bingen bewährt. Hat unser Organismus dieses geschafft, kann er problemlos fast ohne Nahrung auskommen, sodass nun nur noch Säfte oder Tees gebraucht werden.

Bei einer „Fastenwoche für Gesunde“ wird am 6. Tag das Fastenbrechen zelebriert.

### Dinge, die Sie mitbringen sollten

Je nachdem, wie die Wetterlage ist, empfehle ich Ihnen, **besonders warme Kleidung** und auch eventuell eine Decke mitzubringen. Wie immer benötigen wir Thermoskanne, Wärmflasche, Irrigator (Stand-Einlaufgerät), FX-Passagesalz, Körperpflegeprodukte (Zungenschaber, Körperbürste oder Rubbelhandschuh, Körperöl und einige Handtücher für Leberwickel), Wanderschuhe, eventuell auch einen Rucksack und Nordic-Walking-Stöcke, Bade- und Saunasachen.

### Im Seminarpreis enthaltene Leistungen und optionale Leistungen

Die Betreuung durch ausgebildete Fastenleiter rund um die Uhr, alle Vorträge, Fastenverpflegung (Tee, Saft, Suppen), ausgewählte bzw. zusätzliche Nahrungsergänzungen bzw. Ausleitungsmittel, basische Fußbäder und Wanderungen sind im Seminarpreis enthalten.

Der Seminarpreis ist im Voraus per Überweisung zu zahlen (Anzahlung und Restzahlung).

Optionale Leistungen, wie Wellness-Massagen, Ohrkerzenbehandlung, Elektrolysefußbad, Entgiftungspflaster, Eintrittspreise für Sauna, Bad und Ausstellungen, Zusatzprodukte für Basenfasten und Nahrungsergänzungen, sind bitte vor Ort in bar zu zahlen.

Zusätzlich zu zahlen sind die Übernachtungskosten für Einzel- oder Doppelzimmer bei dem jeweiligen Anbieter vor Ort. Die Preise für 6 ÜN habe ich entsprechend der unterschiedlichen Fastenunterkünfte separat ausgewiesen. Diese können Sie meinem Flyer oder meiner Homepage entnehmen.

### Rücktrittsvereinbarungen

Bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist ein kostenfreier Rücktritt Ihrerseits möglich.

Bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn fällt eine Stornierungspauschale von 100,00 € an (entspricht der Anzahlung). Danach ist die Rückerstattung von Seminargebühren nicht mehr möglich. Eine Übertragung auf einen Ersatzteilnehmer ist kostenfrei möglich. Bitte überlegen Sie, ob eine Reiserücktrittsversicherung für Sie wichtig ist.

**Verbindliche Anmeldung zum „Fasten für Gesunde“ , Fasten, Wandern und Waldbaden**

(Anmeldung bitte vollständig ausfüllen)

Name:

Vorname:

Anschrift:

Telefonnummer:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Termin Fastenwoche:

Ausweichtermin möglich: ja/nein

Einzelzimmer erwünscht: ja/nein

Bemerkungen:

Abweichende Fastenverpflegung:

Vitalfasten

Saftfasten

Fasten nach Hildegard von Bingen

Basenfasten

**Der Seminarpreis von 335,00€ - 383,00€ beinhaltet die Betreuung durch eine ausgebildete Fastenleiterin, die gebuchte Verpflegung, Getränke, Ausleitungsmittel und unterstützende Maßnahmen sowie das gesamte Fastenprogramm. Zusätzliche Kosten können sein: spezielle Angebote von Kollegen, bestellte Produkte oder Massagen. Den Preis für die Übernachtung entnehmen Sie bitte dem Flyer und zahlen diesen vor Ort direkt beim Beherberger.**

**Zahlungs- und Teilnahmebedingungen**

1. Rücksendung des Anmeldeformulars sowie des Gesundheitsbogens
2. Erhalt einer Anmeldebestätigung sowie der Rechnung über die Anzahlung von 100,00 €
3. Erhalt eines Informationsbriefes sowie der Rechnung über den Restbetrag
4. Die Kosten für die Übernachtung werden vor Ort gezahlt.

**Rücktritt und Rückzahlungen**

Wenn die Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen nicht erreicht wird, kann das Seminar bis 10 Tage vor Beginn von mir abgesagt werden. Die Kursgebühr wird dann vollständig zurückgezahlt.

Bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist ein kostenfreier Rücktritt Ihrerseits möglich.

Bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn fällt eine Stornierungspauschale von 100,00 € an (entspricht Ihrer Anzahlung).

Danach ist eine Rückerstattung von bereits bezahlten Seminargebühren nicht mehr möglich.

Ich behalte mir vor, bei Krankheit oder besonderen Ereignissen die bereits gezahlten Gebühren in eine Gutschrift mit der Möglichkeit, an einer anderen Fastenwoche teilzunehmen, umzuwandeln.

Überlegen Sie, ob der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung für Sie sinnvoll ist.

Mit der Erklärung auf dem Gesundheitsfragebogen bestätigen Sie, dass Kontraindikationen (Bsp.: Schwangere und stillende Mütter, Kleinkinder, akute und entzündliche Krankheiten, Essstörungen, Ausgezehrtetheit und Suchterkrankungen) nicht vorliegen. Im Zweifelsfall beraten Sie sich bitte mit Ihrem Hausarzt. Eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen. Mit Ihrer Unterschrift erkennen Sie die Zahlungs- und Teilnahmebedingungen an und bestätigen, dass Sie die Informationen zum Datenschutz erhalten haben. Diese können auf der Webseite gelesen und ausgedruckt werden.

Im Besonderen erlauben Sie die Verwendung von so genannten „unsicheren Medien“ z.B. SMS und eMail.

Datum und Unterschrift des Teilnehmers: **X**

## Gesundheits-Fragebogen

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

**Bitte Zutreffendes unterstreichen und/oder benennen!**

### Körpergröße / Gewicht:

Haben Sie schon einmal gefastet? Ja/Nein  
Wenn ja, gab es Besonderheiten? Welche? \_\_\_\_\_

Nehmen Sie regelmäßig vom Arzt verordnete Medikamente ein? Ja/Nein  
Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

### **Herzerkrankungen**

(Herzinfarkt, Angina pectoris, Herzrhythmusstörungen,  
Atemnot beim Treppensteigen, Herzmuskelentzündung) Ja/Nein

### **Kreislauf- und Gefäßerkrankungen**

(Durchblutungsstörungen, zu hoher oder zu niedriger Blutdruck,  
Krampfadern, Thrombosen) Ja/Nein  
Wie hoch ist Ihr Blutdruck in etwa? \_\_\_\_\_

### **Lungen- und Atemwegserkrankungen**

(Asthma) Ja/Nein

### **Erkrankungen des Verdauungstraktes, Leber-, Nieren-,**

**Harnwegs- und Stoffwechselerkrankungen (Diabetes)** Ja/Nein  
**Schilddrüsen- und Augenerkrankungen, Gicht (Harnsäurespiegel)**  
Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

### **Nerven- und Gemütsleiden**

(Epilepsie, Lähmungen, Depressionen, Psychosen, Neurosen) Ja/Nein  
Wenn ja, welche und wann? \_\_\_\_\_

### **Erkrankungen des Skelettsystems**

(Wirbelsäulenerkrankungen, Gelenkerkrankungen) Ja/Nein

### **Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Ja/Nein

**Sonstige**, nicht aufgeführte Erkrankungen und Besonderheiten: \_\_\_\_\_

Jeder Teilnehmer trägt während der Fastenwoche die volle Verantwortung für sich selbst.  
Der Veranstalter haftet nicht für eventuelle Erkrankungen, Schäden oder Verletzungen.  
Bei bestehenden Vorerkrankungen wird die Zustimmung des Hausarztes erbeten.

Datum und Unterschrift des Teilnehmers: **X**