

# Fastenwandern mit besonderer Selbstfürsorge

Zeit des Verzichts und der inneren  
Reinigung



# Eine besondere Zeit

Du hast Dich entschieden, Dich einer besonderen Zeit zu widmen. Dazu heißen wir Dich willkommen und wünschen Dir ein wundervolles Erweckungserlebnis.

Die nächsten Tagen wirst Du intensiv Deinem Körper und Geist Gutes tun, gemäß den Worten für Dich selbst:

Ich gebe meinem Körper die Aufmerksamkeit die er verdient.

Ich tue jeden Tag etwas für meine Gesundheit.

Ich bin es wert, gesund, attraktiv und glücklich zu sein.

Du wirst in den ersten Tagen Deinen Körper und Geist entlasten und Dich auf die nachfolgenden 7 vollen Fastentage vorbereiten. Die anschließenden 4 Aufbau tage bringen Dich dann sanft in den Alltag zurück und bereiten Dich auf den Alltag vor, dem Du Dich krafttankend eine Weile entzogen hattest.



# Die Entlastungstage

Die Entlastungstage dienen sowohl dem Körper zur Vorbereitung auf die Fastenzeit, als auch dem Geist. Du bereitest Dich mental auf die kommenden Tage vor. Vielleicht überlegst Du Dir noch einmal warum Du diese Zeit erleben möchtest. Setzt Dir ein Ziel und schreibst es auf.

Die reduzierte Kost entlastet Deinen Stoffwechsel und lässt den Körper bereits mit dem Entgiften beginnen. Auch geistige Entgiftung ist wichtig. "digital detox" wie es heute so schön heißt. Weniger Fernsehen, weniger Reize und weniger Stressquellen.

- Nimm gedanklich Abschied vom Essen für die Zeit des Fastens.
- Freue Dich auf die besondere kommende Zeit!
- Nimm den Druck raus für Dich. Was kann schon passieren?
- Minimiere Stessquellen schon vorab, sag Termine ab und bereite Dein Umfeld vor auf Deine Fastenzeit.
- Mach täglich Spaziergänge an der frischen Luft
- Lies ein schönes Buch
- Geh in Dich und schalte schon etwas ab

Die nachfolgenden Zeilen, Rezepte und Ideen, dürfen Dir als Impulse dienen, um gut organisiert in diese Zeit zu gehen.



## Die Vorbereitung

Iss viel Gemüse und Obst. Die vielen pflanzlichen Faserstoffe bereiten Deinen Darm optimal auf die Darmreinigung und das Fasten vor.

2-3 Liter Wasser & Tee über den Tag verteilt.

Nimm die letzte Mahlzeit vor 18 Uhr ein. Verzichte ab dem ersten Tag nach Möglichkeit auf Kaffee, Zucker, Fleisch, Alkohol, Nikotin und reduziere immer mehr die Milchprodukte, um am letzten Entlastungstag völlig frei von tierischen Fetten zu sein.

Solltest Du dazu neigen, immer etwas wenig zu trinken, dann steigere ganz bewusst bereits jetzt die Trinkmenge in kleinen Mengen.

# REZEPTE FRÜHSTÜCK

## 1 Warmes Quinoa Frühstück

### Zutaten

- 40 g Quinoa
- 1 Banane
- 200 ml Mandelmilch
- etwas Wasser
- 1 EL Leinsamen

### Zubereitung

- Quinoa im Sieb abbrausen, in einen Topf geben.
- Mandelmilch und einen Schuss Wasser dazugeben, zum Kochen bringen.
- Banane schälen, in Scheiben schneiden und zum Quinoa geben.
- Leinsamen dazugeben.
- Porridge etwa 15- 20 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.
- Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.

## 2 Beeren- Smoothie- Bowl

### Zutaten

- 250 g gemischte Beeren TK
- 1 Banane
- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Kokosrapel

### Zubereitung

- Alle Zutaten im Standmixer oder mit Pürierstab mixen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht.
- Masse in eine Schüssel füllen
- nach Belieben mit frischen Beeren, Nüssen usw. garnieren

## 3 Buchweizen-Müsli

### Zutaten

- 3 EL Buchweizen ca. 6 – 10 Mandeln etwas Wasser 1 reife Banane
- 2 EL Hafermilch /veganer Ersatz
- 1/2 Apfel
- Obst der Saison

### Zubereitung

- Buchweizen am Abend vorher mit Mandeln in kaltem Leitungswasser einweichen und mehrere Stunden mit einem Tuch abgedeckt stehen lassen. Die Wassermenge wird so berechnet, dass nach der Quellung nichts weggegossen zu werden braucht.
- Nach ca. 5 bis 12 Stunden Banane mit einer Gabel zerquetschen, mit der Sahne zum Getreide geben und alles gut vermengen. Apfel und Obst der Saison klein schnippeln und mit dem Buchweizen anrichten.

# REZEPTE MITTAG

## 1 Kokos-Ingwer-Karotten-Suppe

### Zutaten

- 50 g frischer Ingwer
- 400 g Karotten
- ca. 1 l Gemüsebrühe
- einige EL Kokosraspel (oder 150 ml Kokosmilch)
- natives Olivenöl oder Butterschmalz zum Anschmoren
- ggf. Meer- oder Steinsalz

### Zubereitung

- Ingwer schälen und würfeln
- Karotten waschen und würfeln und beides in Fett einige Minuten anschmoren.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, Kokosflocken dazu geben, aufkochen
- Bei kleiner Hitze ca. 10 – 15 Minuten köcheln lassen.
- Suppe fein pürieren
- ggf. mit Salz abschmecken.

## 2 Blumenkohl-Kartoffel-Curry

### Zutaten

- 1/2 Blumenkohl, 1 Strauchtomate, 1 Zwiebel, 100 g Kartoffel
- 1 1/2 EL Sojajoghurt (ungesüßt)
- 1/2 cm Ingwer, 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Paprikapulver (süß)
- 100 g Erbsen (auch als tiefgekühlt möglich)
- 1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen), 2 EL Rapsöl
- 100 g Reis
- 1/2 TL Garam Masala (Gewürzmischung)

### Zubereitung

- gesamtes Gemüse, waschen und würfeln
- Zwiebeln in Öl andünsten und etwas später restliches Gemüse dazu
- dann die Gewürze dazu und nochmals ca 3min anbraten
- mit Jogurth und etwas Wasser ablöschen und ca. 20min köcheln lassen
- inzwischen den Reis wie gewohnt kochen und dann

## 3 Süßkartoffelsalat mit Pilzen

### Zutaten

- 300 g Süßkartoffel, 1 Zweig Rosmarin
- 4 TL Olivenöl, Salz & Pfeffer
- 300 g brauner Champignon, 2 Frühlingszwiebeln, 2 TL Sesam
- 4 Strauchtomaten, 2 Handvoll Feldsalat

### Zubereitung

- Süßkartoffel schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden
- Kartoffelstücke in Öl anbraten, Rosmarin und 1 EL Wasser dazu geben und weich garen - gelegentlich umrühren
- Pilze putzen, vierteln und Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden
- Pilze und Frühlingszwiebeln ca 5 min in etwas Öl anbraten
- Tomaten und Feldsalat waschen
- Süßkartoffeln, Pilze, Tomaten und Salat auf einem Teller anrichten

# REZEPTE ABENDBROT

## 1 Brokkoli - Suppe

### Zutaten

- 500 g Brokkoli, 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, 1 Stange Sellerie
- 2 EL Gemüsebrühe, Wasser
- 1 Msp Muskatnuss (gemahlen), Salz & Pfeffer

### Zubereitung

- Brokkoli waschen, in kleine Stücken schneiden, Zwiebel und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden
- Selleriestange waschen, Enden abschneiden, Stange in feine Scheiben schneiden
- Brokkoli, Zwiebel, Sellerie, Knoblauch und die Gemüsebrühe in einen Topf, Topf mit Wasser auffüllen, so dass alles bedeckt ist
- Suppe zum Kochen bringen, ca. 10 Minuten köcheln lassen bis der Brokkoli weich wird
- Topf von der Herdplatte nehmen und 1/3 des Wassers verwerfen
- Suppe pürieren bis sie glatt ist, Muskat hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

## 2 Karotten - Apfel - Salat

### Zutaten

- 4 Möhren
- 1 Apfel
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Petersilie
- 1 TL Olivenöl

### Zubereitung

- Karotte und Apfel raspeln und mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen.
- Petersilie waschen, fein hacken und unter den Salat mischen

## 3 Gemüse - Suppe

### Zutaten

- Gemüse der Saison - Reste aus dem Kühlschrank
- Zwiebel
- Salz & Pfeffer, 3 EL ÖL
- Kümmel
- Fenchel (frisch oder Samen)
- frische Kräuter

### Zubereitung

- alles an Gemüse waschen, putzen und würfeln
- härteres Gemüse etwas kleinere Würfel als das weichere Gemüse
- alles in einen Topf geben
- mit Wasser übergießen, so dass das Gemüse gerade so bedeckt ist
- Gewürze und Öl mit rein, köcheln lassen, ca 20min
- je nach Geschmack, das Gemüse weich garen oder bissfest lassen

# Die Fastentage

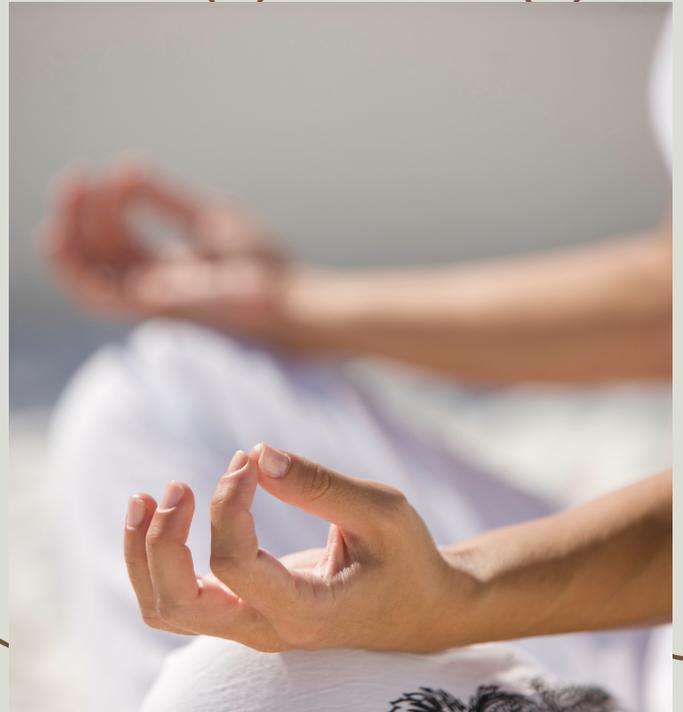
Das Reinigen am ersten Fasttag werden wir mit einem Glaubersalzcocktail beginnen. Dir wird, wenn Du möchtest-zusätzlich eine Übungsabfolge an die Hand gegeben, die das Fließenlassen des Salzes positiv unterstützt.

Die Zeit an diesem wundervollen Ort wird Dir gut tun. Ruhe, Gelassenheit und Zeit für Dich stehen an erster Stelle.

Lass Dich hier durch die Tage führen und gib vielleicht Neues, was Dir begegnen wird, eine Chance.

Es werden Dich, neben ausreichend Zeit für Dich selbst, geführte Wanderungen, Meditationen, sanfte Faszien- und Atemübungen und Klangentspannung begleiten. Darüberhinaus werden Dir Vorträge über die Themen, Fasten, Ernährung nach der Fastenzeit, Stressmanagement und Atem & Achtsamkeit angeboten.

Du wirst mit einem täglich frisch gepresstem Saft und einer frischen Gemüsebrühe fastengerecht versorgt. Tee und Wasser stehen Dir jederzeit zur Verfügung.



## Die Packliste daran solltest Du denken

- Yogamatte / Decke
- dicke wärmende Socken
- Wärmflasche
- Zwiebel - Look
- Dinge des persönlichen Bedarfs
- vielleicht Fusscreme / Körperöl
- Hautbürste / Peelingschwamm
- Lieblingstasse / großen & kleinen Löffel
- Thermoskanne
- Wettergerechte Kleidung
- großes Saunahandtuch

# Das Fastentage -Angebot

1. Fastenseminar 18.02.2024 - 23.02.2024  
(5 Übernachtungen)

und

2. Fastenseminar 25.02.2024 - 01.03.2024  
(5 Übernachtungen)

## Tag 1

Glaubern - Reinigen des Körpers

Abendsuppe

## Tag 2

ab 07:30 - 08:00 Uhr	Hafer - Tea - Time mit Blitzlicht in der Gruppe
10:00 - ca 13:00 Uhr	geführte Wanderung
16:00 Uhr	Klangentspannung
18:00 Uhr	Abendsuppe
19:00 Uhr	Vortrag

## Tag 3

ab 07:30 - 08:00 Uhr	Hafer - Tea - Time mit Blitzlicht in der Gruppe
10:00 - ca 13:00 Uhr	geführte Wanderung
16:00 Uhr	Erfahrbarer Atem nach I. Middendorf - Körper & Atmung im Einklang
18:00 Uhr	Abendsuppe
19:00 Uhr	Klangreise in den Abend -

## Tag 4

ab 07:30 - 08:00 Uhr	Hafer - Tea - Time mit Blitzlicht in der Gruppe
10:00 - ca 14:00 Uhr	geführte Wanderung
16:00 Uhr	sanfte Faszien
18:00 Uhr	Abendsuppe
19:00 Uhr	Vortrag

folgende Tage verlaufen ähnlich

# Die Fastenzeit soll eine Ewigkeitsminute der Besinnlichkeit in unserm gehetzten Leben sein.

-Pr.Buchinger-

Wir wünschen Dir einen guten Start in Deine persönliche Fastenreise.  
Solltest Du Fragen haben oder für Dich noch Informationen fehlen,  
melde Dich bei uns.

Für uns ist es ein herzliches Anliegen, dass die Fastenzeit für Dich ein  
unvergessliches Erlebnis wird. Wir wünschen uns, dass Du auf Deine  
Reise gestärkt, erholt und ausgeglichen zurückblicken kannst.

Herzliche Grüße

