

Erlebnisfasten und Wandern in der Sonne Teneriffa's


- FASTEN NACH BUCHINGER •
- professionell begleitet •
- kleine Gruppe •



Erlebnisfasten

Wer fastet, der hungert nicht,
wer hungert, der fastet nicht!

Dr. Otto Buchinger

A tall agave plant with a flowering stalk is the central focus, set against a backdrop of a mountainous landscape under a clear blue sky. The plant's leaves are large and pointed, with some showing signs of damage. The flowering stalk is thick and has several clusters of small, greenish-yellow buds. The background features rolling hills and mountains, with a winding road visible on the right side.

Entgiften Selbstheilung Regeneration
Entschleunigen Entspannen Verzicht
Wahrnehmen Körpergefühl Energie
Abnehmen Zelle Körper Geist Seele
3Dimensionen Spüren Ruhe Genuss
Schmauen Stärkung Balance Kopfhirn
Bauchhirn Kraft Schöpfen Immunsystem
Darmurlaub Achtsamkeit Wasser
Lebenselixier Ernährungsumstellung
Sichwohlfühlen Bewegung Einkehr Sa
Lebensgefühl Neugierde Loslassen
Veränderung Entsäuern Zufriedenheit
Zuversicht Ausgleich Erneuerung
Entwässern Selbstliebe Tatkraft
äußere und innere Ernährung
Heilen Klarheit Entfaltung
Reduktion Gesundheit
Harmonie

Entschlacken · Entschleunigen · Erneuern

FASTEN für GESUNDE

nach der Methode Buchinger/Lützner

Wandern · Ausflüge · Baden · Yoga · Fachvorträge



Fasten und Wandern

auf der traumhaft schönen Finca MONTIMAR
im sonnigen Südwesten der Insel

Vorsätze zum Jahresbeginn: 11.1. bis 19.1. 2020
zur Mandelblüte: 1.2. bis 9. 2. 2020
statt Faschingstrubel: 22.2. bis 1. 3. 2020

- individuelle kleine Gruppe für max 8 Teilnehmer •

Fastenleitung und Betreuung
PETRA STÜNING

Fastenleiterin DFA • Gesundheitscoach Ernährung • Fotografin



TENERIFFA - der sonnige Südwesten - die Finca MONTIMAR

Teneriffa ist ein echtes Wanderparadies:

Der Nationalpark rund um den Teide, die berühmten Canadas, das Anaga-Gebirge im Norden, das einsame Teno-Gebirge im Westen, aber auch die Küstengebiete sind faszinierende Landschaften. Bedingt durch das milde Klima sind Wanderungen das ganze Jahr über auf dieser beeindruckenden Insel möglich.

Die exklusive **Finca Montimar** im wettersicheren sonnigen Südwesten der Insel ist ein idealer Ausgangspunkt für verschiedene Wandertouren. Die Finca hat eine einmalige Alleinlage mit traumhaftem Blick zum Sonnenuntergang über La Gomera.

Mit einer Fläche von ca. 11000m², besteht aus 6 Ferienhäusern und 4 Apartments liegt sie fern ab vom Massentourismus auf 580 Höhenmetern nahe dem kleinen Bergdorf Chio in der Gemeinde Guia de Isora.

Das Landgut bietet Ihnen neben einem solar beheiztem Hallenbad mit Whirlpool, Kneippbecken und Massagedusche auch einen Aussenpool. Der Spa-Bereich mit Sauna, Wasserbett, Massageliegen wird für Sie bei Reservierung geöffnet.

Sie finden hier die Ruhe und Erholung, die Sie zum Fasten benötigen!

Ein Ort, um Energie zu tanken und zu regenerieren.

Das Beduinen-Zelt dient als Treffpunkt und Gemeinschaftsraum für die Gruppe.

Dort finden alle Treffen statt, ebenso die Einnahme unserer Fasten-Mahlzeiten.

Hier steht stets Wasser, Tee und ausreichender Menge jederzeit zur Verfügung.

Auch die Vorträge und DVD-Dokumentationen finden hier statt.

Fasten für Gesunde nach der Methode Buchinger in einer kleinen Gruppe von maximal 8 Teilnehmern mit individueller, persönlicher und professioneller Betreuung. Sie werden geleitet und begleitet, mit theoretischen Wissen, einfühlsamer Empathie und viel Freude an der Bewegung in dieser Natur!

Erleben Sie, wie gut sich der Körper ohne feste Nahrung fühlt:

ENTspeichern statt EINSpeichern!

Es gibt täglich frisch hergestellte Säften und Fastensuppen aus regionalem kanarischem Obst und Gemüse. Dazu kommt die individuelle Erklärung der fastenbeleitenden Maßnahmen und anregende Tages-Gedanken!

ERLEBNISFASTEN vereint das ERLEBNIS Fasten und das ERLEBNIS Teneriffa sowohl mit beeindruckender Natur, mit Entspannung, Strand und Ausflügen, als auch Vermittlung von Theorie zu verschiedenen Fastenthemen und vollwertiger, gesunder Ernährung.

Mit dem Leihwagen sind sowohl die traumhafte Wanderregion der „Cañadas“ rund um den Teide, das Wahrzeichen Teneriffas als auch die Badestrände schnell zu erreichen. Ebenso gibt es Küsten- und Barranco-Wanderungen, wie auch Touren zu den wunderschönen Orten des Nordens, Garachico oder La Orotova. Ebenso gibt es Yoga-Einheiten nach dem wandern zum Dehnen und Entspannen.

Welche Wanderungen und Aktivitäten wir tatsächlich machen, entscheiden wir vor Ort ganz flexibel, je nach Wetter und nach Laune!

Genießen Sie das ERLEBNIS Fasten und das ERLEBNIS Teneriffa!

Teide und das Wolkenmeer



Faszination
am Abend





im Anaga



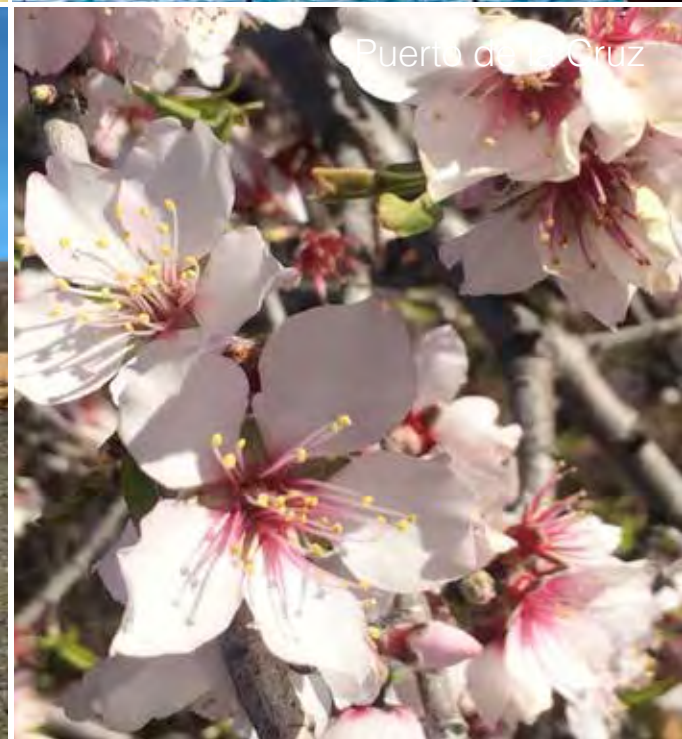
treue Begleiter



bei Alcala



Wandern in den Canadas



Puerto de la Cruz



Der richtige Beginn bereits zu Hause

1-3 Entlastungstage zur Vorbereitung sind ideal:
leichte Kost wie Reis, gedünstetes Gemüse, Suppen, Salat, Obst,
wenig Kohlenhydrate, wenig Fett, keinen Zucker und kein Fleisch.

Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Nikotin und Süßes sollten bereits
über mehrere Tage reduziert und mindestens
3 Tage vor der Fastenwoche gänzlich weglassen werden.
Eventuell noch ein Check-Up beim Hausarzt machen!
Empfehlenswert ist eine Colon-Hydro-Therapie,
Tipps dazu finden Sie auf meiner website.

Auch „mental“ sollten Sie versuchen, bereits langsam zu entschleunigen:
Viel frische Luft, spazierengehen und schlafen!
Ruhephasen bewusst einbauen, Lesen statt Fernsehen,
täglich ein immer paar Minuten mehr achtsam mit sich selber umgehen!

Bitte mitbringen

1-2 Wärmflaschen, kleines Tuch als Feuchtwickel (Gerschirrhandtuch)
großes eigenes Handtuch, Körperbürste, Körperpflegeöl,
Reise-Irrigator für die täglichen Einläufe mit Vaseline
(Einlauf, Bürsten, Öl können auch bei der Fastenleiterin erworben werden)
Yoga bzw. Gymnastikkleidung, es gibt einfache Leih-Yogamatten, wer möchte ,
bringt bitte die eigene Matte mit (für einlauf und zum Strand).
Hausschuhe, Turnschuhe, warme Kleidung, warmen Pulli, Langarm-shirts
und dicke Socken und warme Hosen für abends .

Tagesrucksack mit Thermosflasche für heißen Tee, Trinkflasche für den Saft.
WICHTIG: knöchelhohe feste Wanderschuhe mit gutem Profil, Wanderstöcke,
Wanderkleidung für JEDES Wetter: es kann auch mal regnen oder frisch sein!
Auf dem hohen Vulkan, dem Teide (3700m!) oder auf den Cañadas (2000m!)
liegt auch Schnee! Also bitte Mütze, Schal und Handschuhe nicht vergessen!
Wir wandern auf vulkanischem Gelände mit teils gerölligen Wegen, aber auch auf
Küstenwegen nah am Strand - wir können alle Jahreszeiten an einem Tag
erleben und bewegen uns in Regionen von Null bis 2500 Höhenmetern:
schätzen Sie Ihre Ausrüstung und Ihre Kondition bitte richtig ein!

Ein Fernglas lohnt sich! Das handy vergisst sowieso niemand - das sollte jedoch
viel öfters ausgeschaltet sein, außer zum Fotografieren!

Natürlich auch Badesachen, Sonnenschutz, Sonnenhut oder Kopfbedeckung,
Handtuch oder Badematte für den Strand!

Nicht vergessen die persönliche Arznei und natürlich persönliche Dinge,
wie das Lieblingsbuch und die Lieblingsmusik und das Tagebuch.

Bitte auch den Führerschein mitnehmen.



Gut zu wissen

Erleben und erfahren Sie das ERLEBNIS FASTEN
mit einer Fastenwoche für Gesunde nach der Methode Buchinger/Lützner!

Die Vorstellung, Fasten sei gleichbedeutend mit Hungern, ist falsch.
Wer hungert, der fastet nicht - und wer richtig fastet, der hat keinen Hunger!

Wer es noch nicht selbst erlebt hat, kann es kaum glauben.

Doch wir Menschen haben entwicklungsgeschichtlich ein Programm in uns,
eine Zeit lang ohne feste Nahrung aus inneren Reserven leben zu können
ohne dabei von Hunger geplagt zu werden. Der Körper schaltet in ein anderes
Energieprogramm um, bei dem er die notwendige Lebensenergie aus den
inneren Reserven des Körpers erhält. Wichtig ist, dass ihm die Umschaltung
dieses Energieprogramms fachgerecht ermöglicht wird.

Sie werden von mir als ärztlich zertifizierte Fastenleiterin nach den Richtlinien
der DFA professionell begleitet.

Da während des Fastens kaum Verdauungsenergie benötigt wird,
hat der Körper sogar zusätzliche Energie frei, um sie anderweitig einzusetzen.
Sie fühlen sich also keineswegs während der Fastenzeit müde oder schlapp!

Es sind sogar beachtliche körperliche Leistungen möglich,
ganz besonders im Ausdauerbereich.

Zum Fasten passen also sehr gut tägliche Bewegungsprogramme wie
Wandern, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen.

Ebenso notwendig ist auch die tägliche Entspannungsphase.

Besonders wichtig ist die Fastenverpflegung mit klarer Gemüsebrühe,
Obst- und Gemüsesäften und hochwertigen Kräutertees und Mineralwasser.
Ein behutsamer Einstieg durch die Entlastungstage ist ebenso entscheidend
wie das meditative Fastenbrechen und die anschließende Aufbauzeit!

Als Ihre Fastenleiterin erkläre ich Ihnen ausführlich die Vorgänge in Ihrem Körper,
die fastenbegleitenden Maßnahmen und den Ablauf der Fastenwoche.

Richtig durchgeführt „entschlacken“ Sie durch das Fasten nicht nur Ihren Körper,
sondern auch Geist und Seele. Sie erweitern Ihre Wahrnehmung,
gewinnen Energie und regenerieren jede Zelle in Ihrem Körper..

Durch eine Fastenwoche für Gesunde können Sie den heutigen
Zivilisationskrankheiten, den „Überspeicher-Krankheiten“ wirksam vorbeugen.
Wir haben von allem ZUVIEL und ENTSPEICHERN zuwenig!

Regelmäßiges Fasten mit anschließender Lebensstilveränderung in den
Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressverhalten aktiviert
Ihre Selbstheilungskräfte, schärft alle Sinne und bringt Sie zu mehr Achtsamkeit.



über den Wolken....



Abschied am Strand

ABLAUF unserer Fasten-Wanderwoche

ANKUNFT AM SAMSTAG

Bitte buchen Sie so, daß Sie späteststens am frühen Nachmittag landen.
Gerne hole ich Sie für eine geringe Gebührm Flughafen Süd ab!

ANKOMMEN - AUSRUHEN - KENNENLERNEN

- Ankommens-Yoga für diejenigen, die das gerne möchten
- leichtes letztes gemeinsames „festes“ Abendessen (Suppe)
- Besprechung von Wünschen, Vorstellungen, Erwartungen
- Kurzvortrag zum „Glauben“ - das Fasten-Startsignal für den Körper.

SONNTAG - 1.Fastentag

Gemeinsamer „Glauberzauber“ am Morgen!

Bitte NICHT bereits zuhause glauben - lassen Sie uns dann vorher telefonieren!

Wir warten die Wirkung ab und bleiben in der Nähe unserer Zimmer!

Mittagsruhe mit Leberwickel!

nachmittags: die erste kleine Wanderung, gleich ein highlight

Abendessen: frische Bio-Gemüsebrühe!

Wir plaudern über den Tages- und Wochenablauf,

Kurzvortrag der fastenbegleitenden Maßnahmen, die nun wichtig sind!

MONTAG BIS FREITAG - Fastentag 2 bis 6

klare oder leicht pürierte, salzfreie Gemüsebrühe, Gemüse- und Obstsäfte,
Kräutertee und viel reines Wasser, Ingwerwasser und Zitronenwasser,
Heilerde, Honig, bei Bedarf etwas Joghurt mit Leinsamen

Fastenbegleitende Maßnahmen:

„Morgen-Gähnen-und-Dehn-Runde“, Leberwickel, Einlauf, Trockenbürsten

Bewegung und Entspannung:

Wandern, Yoga, Ausflüge, Strand, Massage auf Wunsch vor Ort

Abends gemeinsame Gesprächsrunden, Vorträge oder DVD Vorführung
zum Thema Fasten oder Ernährung,

Oder einfach nur Ruhe, Achtsamkeit, Entspannung beim Sonnenuntergang!

Für niemanden besteht Zwang an der Teilnahme einer Aktivität!

Vielmehr sollte jeder seine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen,
seien diese nun Bewegung oder Schlaf, Begegnung oder Stille!

Wir werden den Zeitablauf und die Aktivitäten vor Ort besprechen
und gemeinsam beschließen.



SAMSTAG

Fastenbrechen und 1. Auftag

APFEL-FRÜHSTÜCK

Wir lernen achtsam und wertschätzend mit unserer Nahrung umzugehen!
Wie wichtig ist das Kauen, wie ist der Geschmackssinn, wie schnell bin ich satt?
Es gibt Ratschläge für die folgenden 2-3 Auftage Zuhause.

Mittagessen: leichte pürierte Gemüsesuppe
anschließend Mittagsruhe mit Leberwickel

Am Nachmittag gibt es nur eine kleine Wanderung oder Ausflug,
um den Körper nicht zu überfordern, da er sich
nun wieder mit der Verdauung beschäftigen muss

Erstes festes Abendessen
mit leicht verdaulicher Kost, z.B. Pellkartoffeln, Gemüse mit Quark

Abschlussrunde:

Was nehmen Sie mit aus dieser FASTENWOCHE?

Was wollen wir beibehalten? Haben sich unsere Vorstellungen erfüllt?
Wie wichtig sind die Auftage! Tipps zur Vollwert-Ernährung!

SONNTAG

2. Auftag und Abreise

erstes leichtes Frühstück
mit Knäckebrot, Zwieback, Honig, Müsli, Joghurt, Quark,
Obst und Rohkost oder gedünstetem Gemüse

Feedback-Runde

Je nach Abflugzeiten:
Abschieds-Ausflug zum Strand mit Möglichkeit zum Baden, Wandern,
Bummeln, Einkaufen von Souvenirs, Flughafen.

☺ Verabschiedung bis zum nächsten Mal ☺

Teide und Canadas



Blick in die Masca Schlucht



LEISTUNGSBESCHREIBUNG und KOSTEN

für die Durchführung der genannten Fastenwoche entsprechend dem Standard der DFA (Deutsche Fastenakademie), nach den Grundlagen des Fastenkonzeptes Dr. Buchinger/Dr. Lütznert, unter ärztlich zertifizierter Fastenleitung/DFA:

SEMINAR-GEBÜHR: 700.00 EUR **NEU: Stammgast-Rabatt 5% · Frühbucher-Rabatt: 5%**

zzgl. UNTERKUNFT je nach Apartment-Kategorie:

- 440.00 EUR: Casa KIKO (Einzelzimmer)
- 520.00 EUR: Apartment Colibri, Apartment Leon
- 560.00 EUR: Casa KIKO (Doppelzimmer zur Einzelnutzung)
- 640.00 EUR: Casa Julia 1 und 2, Mariposa, Paloma

zzgl.FLUG - bitte selbst buchen!

Der Seminar- und Hotelpreis beinhaltet folgende Leistungen:

- 8 Übernachtungen in der exklusiven Finca Montimar, je nach Zimmerkategorie im Doppelzimmer zur Einzelbelegung mit Wohnzimmer, Küche, Bad, Terrasse, Pool, Garten u.v.m.
- grosses Beduinenzelt als Gemeinschaftsraum (festes Gebäude)
- komplette Fastenverpflegung: Suppe, Saft, Wasser und Tee, täglich frisch zubereitet aus regionalen Produkten
- sämtliche fastenbegleitende Maßnahmen, Heilmittel
- Schriftliche Unterlagen, ausführliche Broschüre und Handout
- Entlastungs-Mahlzeit am Anreisetag
- Aufbaukost am Samstag und Frühstück am Abreise-Sonntag
- 2 Leihfahrzeuge für die gesamte Woche
- tägliche professionelle Begleitung und Betreuung, vor Ort 24 Stunden erreichbar
- Fachvorträge zu den Themen Fasten und Vollwert-Ernährung
- Umfangreiches Programm: Wandern, Ausflüge, Stadtbesichtigung, Strand, Yoga, Entspannung

Im Preis NICHT enthalten:

- Hin- und Rückflug nach Teneriffa- Süd, bitte selbst buchen!
- Transfer Flughafen gegen Gebühr (30.00 Flughafen Teriffa Süd)
- Private Ausgaben vor Ort
- Massage
- Eintrittsgelder bei Ausflügen

SEMINAR-UNTERKUNFT: www.sued-teneriffa.de/finca-montimar-chio.php

Finca Montimar

Calle Ogallo

38689 Guia de Isora (Tenerife)

Die **ANMELDUNG** erfolgt ausschließlich über die Fastenleiterin Petra Stüning.

Anmeldeschluss: 1.November 2019

Anzahlung: 250.00 EUR fällig bei Anmeldung

Restzahlung: spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn

Bankverbindung:

Petra Stüning · IBAN: DE 68 5606 1472 0208 0877 37 · BIC: GENODED1KHK · Volksbank Hunsrück-Nahe

Petra Stüning · IBAN: ES 43 2100 6787 2607 0051 7838 · BIC: CAIXESBBXXX · Caixa Tenerife

Voraussetzung für die Teilnahme ist der von Ihnen ausgefüllte Anmelde- und DFA-Gesundheitsbogen UND eine persönliche Besprechung mit der Fastenleiterin! Erst danach erfolgt die Anmelde-Bestätigung!

Rücktritt:

Bis 6 Wochen vor Seminarbeginn behalten wir eine Stornogebühr von 50 EUR ein, danach ist der volle Betrag für Seminarleitung und Hotel fällig.

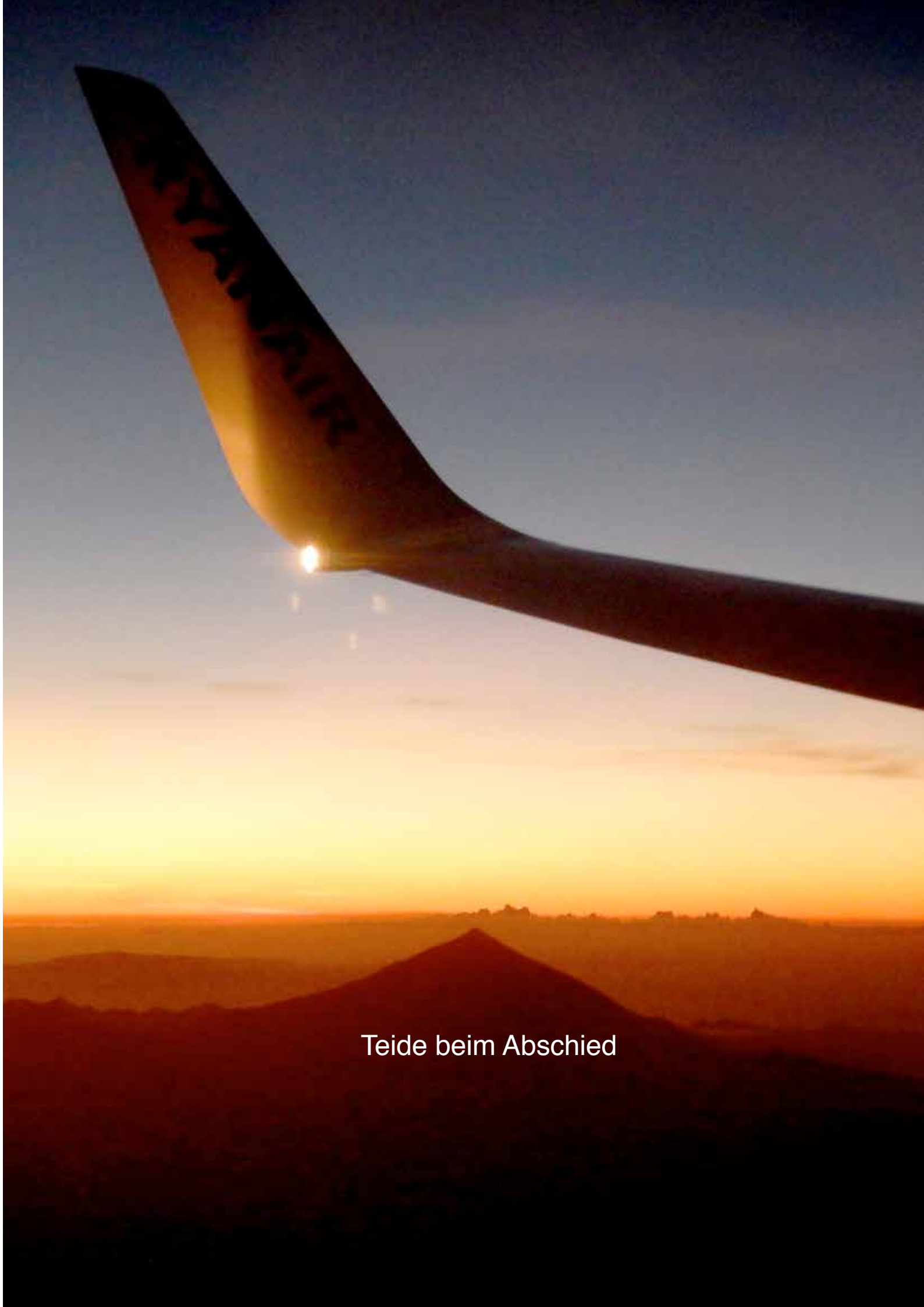
Die Fastenwoche findet ab 4 Teilnehmern statt. Bei 4-6 Teilnehmern fällt eine Gebühr für den Mehraufwand an.

Bei zu geringer Teilnahme kann die Fastenleiterin das Seminar bis 6 Wochen vor Beginn absagen.

Die Anzahlung wird vollständig erstattet, jedoch keine Flugkosten!

Wir empfehlen eine Reiserücktritts- und eine Gepäckversicherung abzuschliessen!





Teide beim Abschied



Erlebnisfasten

MITGLIED
DEUTSCHE
FASTENAKADEMIE e.V.

dfa

Ärztlich geprüfte/r Fastenleiter/in (dfa)

PETRA STÜNING

Fastenleiterin DFA • Gesundheitscoach Ernährung UGB • Fotografin

55469 Klosterkumbd • Gartenweg 6

06761 1209757

0163 - 7526324

mail@petra-stuening.de

www.erlebnisfasten-stuening.de

www.petra-stuening.de

Bankverbindung:

Petra Stüning • IBAN: DE 68 5606 1472 0208 0877 37 · BIC: GENODED1KHK · Volksbank Hunsrück Nahe

Petra Stüning • IBAN: ES 43 2100 6787 2607 0051 7838 · BIC: CAIXESBBXXX · Caixa Tenerife



Ich freue mich auf Sie ☺