



Buchingerfasten – dein Weg zu neuer Vitalität

- Du hast Sehnsucht nach Leichtigkeit, Vitalität und Lebendigkeit?
- Nach Reinigung und Neubeginn?
- Du möchtest schon länger etwas für Deinen Körper tun?



Dann entdecke die Kraft des Fastens nach Dr. Otto Buchinger!

Das Buchingerfasten ist eine bewährte Methode des Heilfastens, die Körper und Geist in Einklang bringt. Entwickelt von Dr. Otto Buchinger, steht es für eine sanfte Reinigung und Regeneration des Organismus durch den gezielten Verzicht auf feste Nahrung über einen begrenzten Zeitraum. **Im Fokus stehen Flüssigkeiten wie Gemüsebrühe, Kräutertee und verdünnte Gemüse-/Obst Säfte**, ergänzt durch moderate Bewegung und Entspannung. Dadurch geht dein Körper an die Reserven (Fett), baut alte kaputte Zellen ab (Autophagie) und scheidet Schlacken und Giftstoffe aus.

Deine Vorteile auf einen Blick

- Stärkung des Immunsystems
- Entgiftung und Entschlackung des Körpers
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Unterstützung beim Abnehmen

Für wen ist Buchingerfasten geeignet?

Buchingerfasten eignet sich für gesunde Erwachsene, die ihrem Körper eine Auszeit gönnen und neue Energie tanken möchten. Es ist besonders empfehlenswert bei Stress, Erschöpfung oder als Einstieg in eine gesündere Lebensweise. Für Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen empfiehlt sich eine Rücksprache mit dem Arzt.



Ablauf des Fastens

1. **Entlastungstage:** Umstellung der Ernährung, Reduktion bzw. Weglassen von Genussmitteln. Wir bereiten den Körper sanft vor. Mit leichter vegetarischer Kost und viel Flüssigkeit stimmen wir das Verdauungssystem auf die Ruhephase ein.
2. **Fastenphase:** Aufnahme von Flüssigkeiten, Entspannung, Bewegung
In der eigentlichen Fastenphase verzichten wir auf feste Nahrung. Den Körper versorgen wir ganz traditionell mit hochwertigen Gemüsebrühen, frisch gepressten Säften, feinen Tees und klarem Wasser.
3. **Fastenbrechen:** behutsamer Wiedereinstieg in die normale Ernährung
Der feierliche Moment! Wir beenden die Fastenzeit traditionell mit dem ersten Biss in einen reifen Apfel – ein unvergleichliches Geschmackserlebnis, das die Sinne neu belebt.

Das erwartet DICH:

- Fastenwanderungen in der Natur – rund um Kempten
- Rückenfittraining und Meditation
- Wohltuende Kneipp - Erlebnisse
- Impulsvorträge zu FASTEN und Austausch in der Gruppe
- Gemeinschaft erleben durch Aktivität und Fasten
- Anregungen und Tipps für das Leben nach dem Fasten
- Schriftliche Unterlagen
- Gruppengemeinschaft – fröhliches Beisammensein

Dein nächster Schritt

Möchtest Du mehr erfahren oder direkt Dein Fastenerlebnis buchen?
Kontaktiere uns jetzt und starte Deine Reise zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude: angiesreisen@gmx.de.



Veranstaltet durch

AB – Training für Körper und Geist
Angie Börner – Landsberger Str. 18 – D-86932 Lengenfeld
Christa Vollgger - Aue 21a - I-39030 Antholz