

Fasten für Gesunde

5 Fastentage nach Buchinger in kleiner Gruppe

vom 21.10.2026 bis 28.10.2026

Klangwelt Steigerwald

Armin Nögel
Untere Weinleite 2
91481 Münchsteinach
Tel.: +49 171 3344620
armin@klangwelt-steigerwald.de
<https://klangwelt-steigerwald.de>



Anmeldung bitte per E-Mail an fasten@klangwelt-steigerwald.de

Kursleitung Armin Nögel Fastenleiter Fasten für Gesunde (Sebastian Kneipp Akademie), Klangmassagepraktiker (AGL), Wald-Gesundheitstrainer (Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie), Berater Betriebliches Gesundheitsmanagement (AGL, IHK)

Faste 5 Tage nach Buchinger in einer kleinen Fastengruppe begleitet von einem ausgebildeten Fastenleiter. Die Fastentage beinhalten Entspannungs- und Meditationseinheiten sowie Bewegung an der frischen Luft in der Natur. Vorträge zu aktuellen Gesundheitsthemen und die motivierende Gruppendynamik gemeinsamer Treffen bereichern deine Fastenzeit.

- ➔ Die Dauer der Treffen (5) beträgt jeweils ca. 1,5 Stunden.
- ➔ Vorteilhafte kleine Gruppengröße (max. 6 Teilnehmer).
- ➔ Der Fastenkurs erfolgt auf Basis der modifizierten Buchingermethode.

Ablauf

Mittwoch 21.10.2026 1. Treffen 19:00 Uhr

- Einführungsveranstaltung, Fasteninfos mit einer Präsentation

Samstag 24.10.2026 1. Fastentag – kein Treffen!

Sonntag 25.10.2026 2. Fastentag, 2. Treffen um 14:00 Uhr

- Berichtsrunde während der Wanderung (Verlauf, Befinden, Fragen)
- Fastenwanderung (ca. 6 km)
- Tagesthema: Rund um die Entgiftung

Montag 26.10.2026 3. Fastentag, 3. Treffen um 19:30 Uhr

- Berichtsrunde (Verlauf, Befinden, Fragen)
- Tagesthema: Ruhe und Meditation für die Fastenzeit
- Klangmeditation

Dienstag 27.10.2026 4. Fastentag, 4. Treffen um 19:30 Uhr

- Berichtsrunde (Verlauf, Befinden, Fragen)
- Tagesthema: Die Leber
- Progressive Muskelentspannung mit Therapieklingschalen

Mittwoch 28.10.2026 5. Fastentag 5. Treffen um 19:00 Uhr

- Berichtsrunde (Verlauf, Befinden, Fragen)
- Tagesthema: Ernährung in den Aufbautagen und danach
- Yoga Nidra

Donnerstag 29.10.2026 Fastenbrechen und Kostaufbau

Damit du am Samstag entspannt in deine Fastenzeit starten kannst, bekommst du alle notwendigen Informationen wie Einkaufslisten, Rezepte usw. am Mittwoch, 21.10.2026 beim Einführungsabend. Es wird 5 Tage gefastet. Zu Beginn eines jeden Fastentreffens findet zwecks fachlicher Betreuung eine Berichtsrunde (Verlauf, Befinden, Fragen) statt. Es erwarten dich Berichte zu Fastenthemen aus Wissenschaft und moderner Fastenpraxis und Ernährungsthemen. Anschließend gibt es eine Entspannungs- oder Meditationseinheit. An einem Nachmittag findet eine Fastenwanderung statt (ca. 6 Kilometer).

Per Telefon oder E-Mail (fasten@klangwelt-steigerwald.de) bin ich als dein Fastenleiter von 8:00 Uhr bis 19:00 Uhr erreichbar.

Reformhaus Gesunde LebensArt

Biolebensmittel | Backwaren | Gemüse | Molkereiprodukte | Käse | Joghurt | ...

Reformwaren

Marktplatz 4

91413 Neustadt

Tel. 09161 66 26 88



- ➔ Die Teilnehmer des Fastenkurses erhalten eine 10% Rabattmarke für einen Einkauf gesunder Lebensmittel und Produkte im Reformhaus Schaer in Neustadt (z.B. für den Kostaufbau).

Kosten:

Die Kosten für den Fastenkurs betragen 110 €.

Gültig ist deine Anmeldung, wenn die Kursgebühr von 110 € auf das untenstehende Konto eingegangen ist.

Die Anmeldebestätigung erhältst du per E-Mail nach Zahlungseingang mit weiteren Informationen.

Ich freue mich über deine Teilnahme!

Der Fastenkurs richtet sich an Gesunde. Bei chronischen Erkrankungen oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme ist vorab ein Arzt zu konsultieren. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Programmänderungen vorbehalten!