

Fastenwochen auf Helgoland

Fasten, Yoga, Wandern auf der INSEL, die ATMET

BUCHINGER-Fasten für Gesunde

Fastenwoche 1:

3.- 10. Mai 2025

Anmeldeschluss: 27.April

Fastenwoche 2:

3.- 10. Oktober 2025

Anmeldeschluss: 28.September

knespethal@netcologne.de



Gemeinsam fasten – fern vom Alltag, dafür aber nicht allein, sondern mit weiteren Fastenden und mit erfahrener Betreuung.

Wir fasten in der Gruppe nach Dr. Otto Buchinger, das heißt: Ankommen und Einsteigen in das Fasten, 6 Tage zusammen mit Tee, Wasser, Saft und Gemüsebrühe fasten, am Auftag hilfreiche Tipps bekommen für die Wiedereingewöhnung und den Wiedereinstieg in die Welt der Essenden...

Unterkunft, Anreise

Die Anreise erfolgt individuell über Hamburg, Cuxhaven oder Büsum, entweder mit dem Schiff oder Katamaran oder per Flugzeug über Nordholz, bzw. Büsum

Eine Unterkunft kann man über die Zimmervermittlung bei der Helgolandtouristik erfragen. Idealerweise verfügt das Zimmer über einen Wasserkocher zur Teezubereitung. Für Paare und FreundInnen empfiehlt es sich, gemeinsam eine Ferienwohnung zu mieten. www.helgoland.de

Fastenleitung:

Karen Nespethal Dipl.oec.troph.; Zertifikat Ernährungsberaterin VDOE;
Fachberaterin für Essstörungen FZE; Fachberaterin Fasten UGB; Fachberaterin Vegane Ernährung UGB; Zertifikat Sporternährung UGB

www.ernaehrungsberatung-zetheg.de

Ablauf



Wir treffen uns jeden Tag für zwei Stunden je nach Wetter in einem Raum oder draußen. Es gibt eine tägliche Befindlichkeitsrunde, wo die Fastenleiterin Tipps und Empfehlungen gibt zum Buchinger Fasten. Diese Stunde gibt auch Zeit für Selbstreflektion und neue An- und Einsichten. Während der Treffen gibt es interessante Fastentees und Wasser sowie täglich ein Saft-Kostprobe.

In der anderen Stunde gibt es, neben geplanten Wanderungen, Yoga bei einer erfahrenen Yogalehrerin. Die Yogaeinheit ist angepasst an die Fastenzeit, jeder Tag ist anders und richtet sich aus an den Bedürfnissen der Fastenden.

Natürlich bleibt auch genügend Zeit für Sie selbst, zum Durchatmen und zur Besinnung.

Was ist das Besondere auf dieser Hochseeinsel?

- Reinste Luft Deutschlands
- Höchste Sonnenscheindauer
- Mitten in der Nordsee
- Viel Raum zum Runterfahren und Entschleunigen
- Zeit für Muße und „Zu-sich-kommen“
- Klares Wasser, immer Bademöglichkeit; Schwimmen mit Seehunden
- Hochseesauna und beheiztes Meerwasserfreibad
- Wanderungen bei jedem Wetter
- Geschäfte zum Bummeln
- Bücherei mit großem Angebot
- Kulturelle Veranstaltungen

Gestellt werden: Essen in der Gruppe am Vorabend der Fastenwoche; Fastenunterlagen, Glaubersalz, Tees und Wasser während der Treffen

Ihre Investition: 350 €

Beim Fasten frischen Sie Ihre Beziehung zu sich selbst auf und Sie lernen, auf Ihren Körper zu hören und ihn wieder wahrzunehmen. Sie sind interessiert? Dann melden Sie sich telefonisch unter 01778482264 oder per E-Mail knespethal@netcologne.de für ein Infogespräch an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Nach der Anmeldung bekommen Sie weitere Unterlagen zugesendet.

Das TEAM: Karen Nespethal Fastenleiterin; Birte Feldmeyer; zertifiz. Yogalehrerin