

Was brauchen Sie

Neben Ihrer Tagesbekleidung, Kultur- und Schlafutensilien sollten Sie folgende Dinge mitnehmen: *Wärmflasche, Wecker, Thermoskanne, Körperbürste, Handtücher und Waschlappen für Leberwickel, Hautöl oder Creme*

Für Yoga und Meditation:

bequeme Bekleidung, Decke, warme Socken, Hausschuhe, Yoga-Matte und Sitzkissen (wenn vorhanden)

Für die Wanderungen:

feste Schuhe zum Wandern, wetterfeste Kleidung, wettergerechte Kopfbedeckung, kleiner Rucksack

Seminartermin

21.–27.3.2026 (ev. Bildungsstätte Alterode)

Seminarkosten und Anmeldung

(max. 10 Teilnehmer*innen)

Anmeldung bis 19.12.2025

bei Simone Rost,

Wagnergasse 9, 07743 Jena, Tel. 0162-978 33 89,

E-Mail s.rost@heilpraktiker-in-jena.de

Seminarkosten: 190 €

Übernachtung: 350 € im EZ und 290 € im DZ

Seminarort

Evangelische Bildungsstätte Alterode am Harz

Das Haupthaus der Bildungsstätte bietet ausreichend Einzel- und Doppelzimmer mit eigenen Sanitäranlagen. Zusätzlich befindet sich ein Seminarraumraum für Yoga und Gespräche im Haus.

Weitere Informationen unter www.hvhs-alterode.de

BEGLEITETE FASTENWOCHE IN ALTERODE AM HARZ

Sebastian Kneipp (Entdecker der Wasserkur) prägte sinngemäß den Satz:

„Die meisten Menschen wurden gesund, als wieder Ordnung in ihren Seelen war“.

21.–27. März 2026

Fastenbegleitung durch Heilpraktikerin Simone Rost

www.heilpraktiker-in-jena.de

Warum fasten?

Fasten unterstützt die innere „Reinigung“ des Körpers und des Geistes. Auch religiöse Hintergründe spielen eine weitgehende Rolle: In allen Religionen gibt es Anweisungen für Fastenzeiten. Im Großen und Ganzen bedeutet das Fasten nach Buchinger einen Verzicht auf die Aufnahme fester Nahrung. Begleitet von Bewegung und Entspannungsübungen sorgt dieser Reinigungsprozess für ein positives Körpergefühl.

Selbstverständlich bleibt auch der für manche positive Nebeneffekt der Gewichtsabnahme nicht aus.

Gerade beim Fasten wird der Blick für das Wesentliche im Leben frei. Es entsteht ein wacher und empfindsamer Geisteszustand. Daher sollte Fasten immer von einem Prozess der inneren Ruhe und Einkerheit begleitet sein.

„Das Fasten ist eine Ausscheidungskur, eine Reinigungskur der gesamten Körpergewebe und Säfte. Es baut die überalterten Zellen ab und regt dadurch die Neubildung von jugendlichen Zellen an. Das erklärt, warum jedes Fasten eine so ungeheure regenerierende Wirkung auf den Körper hat.“

Dr. OTTO BUCHINGER (1878 – 1966)

Fastenablauf

Vorbereitung zu Hause

Beginnen Sie 2 – 3 Tage vor der Fastenkur mit Entlastungstagen. Essen Sie weniger und langsamer, meiden Sie Fleisch und reduzieren Sie Milch-, Getreideprodukte und Zucker. Auch den Konsum von Kaffee, schwarzen und grünem Tee und Tabak sollten Sie einschränken. Nehmen Sie am besten Obst, Gemüse, Suppen und Salate zu sich. Trinken Sie viel Wasser, zimmerwarm oder auch schluckweise heißes Wasser. Vermeiden Sie Stress.

Darmreinigung

Das Fasten kann mit einer Darmentleerung beginnen, so werden die Körperfunktionen von Aufnahme auf Ausscheidung umgestellt. Durch einen gereinigten Darm wird das Hungergefühl in Grenzen gehalten. Auch während der Fastenwoche kann es günstig sein, Einläufe mit warmen Wasser anzuwenden. Dazu brauchen Sie beispielsweise einen Klistierbehälter (Irrigator, in jeder Apotheke erhältlich).

Weitere Informationen zum Thema Darmreinigung erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung oder am 1. Abend.

Anreisetag

bis 16 Uhr	Ankunft
17 Uhr	gemeinsamer Tee
18.30 Uhr	Fasteneinführung
21 Uhr	auf Wunsch Einnahme von Glaubersalz, Sauerkraut-saft, Pflaumensaft o.ä., wenn zu Hause noch keine Darmreinigung erfolgt ist

Erster bis letzter Fastentag (beispielhaft)

8.30 Uhr	Morgentee, heißes Wasser
9 – 11 Uhr	Morgenkreis, Yoga und Atemübungen draußen oder drinnen
11 Uhr	Leberwickel und ruhen,
12.30 Uhr	Tee, Fastensuppe
13.30 Uhr	Wanderung je nach Gruppenzusammensetzung
16 Uhr	Tee, Ingwerwasser
16.30 – 18 Uhr	Yoga, Meditation, Gespräche, Vorträge
18 Uhr	Abendtee

Abreisetag / Fastenbrechen

8.30 Uhr	Morgentee
9 Uhr	Abschlussrunde und Fastenbrechen
11 Uhr	Kursende

Der Tagesplan wird individuell an die Teilnehmer*innen und an die jeweilige Jahreszeit und Wetterlage angepasst. Daher sind die angegebenen Zeiten je nach Kurs veränderbar.

Kursinhalte

Atem-, Körper-, Entspannungsübungen, Yoga, Meditation, geistige Impulse, Wanderungen, Gespräche, Vorträge und Gesprächskreise zu Themen wie Ernährung, Einführung in das selbständige Fasten sowie Zubereitung der Fastengetränke.

Alle Angebote sind freiwillig.

Vorkenntnisse (Fasten, Yoga, Meditation) sind nicht erforderlich.