

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



INFORMATIONEN ZUM FASTEN UND FÜR DEN AUFENTHALT!

Fasten ist kein Hungern, Fasten ist Nahrung für die Seele!

Fasten ist so alt wie die Völker der Erde, Fasten heißt, eine spannende Verabredung mit sich selbst und Fasten heißt auch, aktiv die eigene Gesundheit fördern.

Fasten, eine ideale Zeit um zur Ruhe zu kommen: sich in Bewegung spüren, den Wind und die Sonne fühlen, das Meer und die Vögel hören, die Elemente und die Natur spüren.

Bald hast Du Zeit für Dich selbst und wagst eine interessante Reise in eine ruhige Fastenwoche, auf der ich dich begleiten werde.

Damit diese Reise eine besonders schöne wird, habe ich hier einmal alles zusammengestellt, was an Informationen gebraucht wird und welche Vorbereitungen zu treffen sind.

Zeitlicher Ablauf:

- a. Besorgungen vor dem Fasten
- b. Einstimmung für Leber und Darm
- c. Vorfastenzeit - Entlastungstage (noch Zuhause)
- d. Anreisetag
- e. Fasten
- f. Fastenbrechen - 7. Tag
- g. Abreisetag - nach dem Frühstück
- h. Aufbau tage zu Hause

Information zu Punkt a) Besorgungen: Liste im Anhang, siehe „Besorgungen“

Information zu Punkt b) Einstimmung von Leber und Darm

Um optimal in die Fastenzeit zu starten halte ich es aus meiner Erfahrung als Fastenleiterin für sehr empfehlenswert gerade Leber und Darm gut auf diese Zeit einzustimmen.

Für die Leber! Empfehle ich einen qualitativ hochwertigen Lebertee aus dem Reformhaus, Apotheke, [Kräuterpflug](#) oder Bioladen. Täglich 1-2 Becher für 4-6 Wochen vor dem Fasten.

Für den Darm! Der Darm spricht das Mikrobiom und seine Darmschleimhaut freut sich sehr über ein gutes Bitterkräuter-Pulver. Auch in den oben genannten Bezugsquellen erhältlich.



Information zu Punkt c) Vorfastenzeit

Die Entlastungstage, siehe extra Informationsblatt „Entlastungstage / Beginn“ und Rezepte. Diese Info und die Rezepte kommen ca. 4 Wochen vor Fastenbeginn!

Information zu Punkt d) Anreisetag:

Die Anreise ist ab 15 Uhr möglich.

Um 17 Uhr geht's los, wir treffen uns am Kamin. Setzen uns dort in einer gemütlichen Tee-Runde zusammen, um einander kennen zu lernen und den Ablauf der Woche, Organisatorisches zu besprechen. Ein Spaziergang und Tee beenden den Tag.

Die Ankunft im Hotel ist der Beginn des Fastens (es gibt kein Abendbrot)! Wer möchte beginnt diesen Tag bereits nur mit Tee (Reiseanstrengung beachten, viel Zeit einplanen) oder mit einem kleinen, leichten Frühstück, z. B. einer halben Portion des [Frischkorngerichts](#) (am besten nach dem Rezept Dr. Evers) oder etwas Obst und Mandeln oder...

Für Unterwegs bitte eine Kanne mit Kräutertee mitnehmen.

Information zu Punkt e) 2 Tag

Um Altlasten los zu werden, beginnt dieser Tag mit einem Einlauf! Sollte die Handhabung des Einlaufs noch nicht bekannt sein, kein Problem! Ich erkläre es gern vor Ort. Die Darmentleerung ist sehr wichtig; für den Körper ein klares Signal umzuschalten auf eine Ernährung von Innen. Danach gibt es zur Beruhigung einen Leberwickel.

Später, wenn der größte Teil aus dem Darm herausgebracht ist, geht es dann raus an die Ostsee zu einem entspannten Spaziergang. Abendliche Meditation dient der weiteren Entspannung.

3 - 6 Tag - Wir genießen die neue Lebensfreude

Die Tage verbringen wir mit Natur-Wanderungen und -Meditation, Kräuter-Märchen und Mythen, dem Austausch über das Erlebte, Leberwickel, Wassertreten an der Ostsee, ausgewählten Fastentees und Bewegungsübungen.

Ich begleite Sie täglich mit ausführlichen Informationen zum Fasten und mit Gesprächen rund um eine gesunde Lebensweise und Ernährung.

Wir haben viel Zeit für all diese Dinge, die sonst zu kurz kommen.



Tagesablauf:

- **Einlauf!?**
- **Kneippanwendung um ca. 8:00 Uhr***
- **Morgengang – Stille – Atmung – Wald um ...Uhr*.**
- **Teetrinken** mit ausgewählten Tees (kbA) um ...Uhr*
- **Aufbruch zur Wanderung für ca. 1 bis 3 Stunden**
Bewegung in der Natur durch das angrenzende Waldgebiet und am Meer (Kneippanwendungen = Wassertreten an der Ostsee).
- **Nach der Wanderung (13/14 Uhr) – Zeit für Mich, Anwendungen, Ruhephase auf dem Zimmer mit Leberwickel evtl. vorab einen Einlauf!?**
- **Bewegung und Entspannung** – von ...Uhr*! Qi Gong, Yoga, und...Meditation, Bauchselbstmassage.
- **18:00 bis ca. 19:30 Uhr – Ausklang**
- Wir beschließen den Tag mit einer Teerunde / Gesprächsrunde und an manchen Tagen auch mit einem Vortrag und Informationen zur gesunden Lebensführung.
- **Einlauf!?**
- **Der Freitag ist frei! Es gibt kein Programm nach dem Frühstück. Freie Zeit für noch mehr Wohlbefinden: z. B. Massagen, Ohrkerzen, Craniosacrale Behandlung und... kann gebucht werden.**
Oder ...
 - **Die Nutzung des hauseigenen Fitnessbereiches** ist im Preis enthalten.
 - **Freizeit-Möglichkeiten:**
Radfahren, ein Verleih ist in unmittelbarer Nähe; Nordic Walking (bitte die eigenen Stöcker mitbringen). Zu erkunden gibt es z. B. ganz in der Nähe die barocke Seemannskirche in Prerow oder eine Fahrt auf dem Bodden. Per Fahrrad: z. B. ist die Künstlerkolonie Ahrenshoop mit ihren Galerien ein Ausflug wert.

*die aktuellen Zeiten sind auf dem Tagesablaufplan zu finden.

Information zu Punkt f) 7. Tag Fastenbrechen

Der Apfel / Frucht der Erkenntnis!

Wir brechen das Fasten mit einem ungeschälten, biologischen Apfel, der in kleinen Bissen genossen wird. Das Fastenbrechen gestalte ich mit der Gruppe gern in einem etwas „feierlichen Rahmen“ - wer mag kann sich für den Apfel auch was Hübsches anziehen!

Mit dem Apfel-Essen beginnen die Auftage nach dem Fasten. In den Auftagen ist darauf zu achten, die **Nahrungsmenge langsam zu erhöhen** und eine möglichst **natürliche Nahrung** zu wählen! Was genau mit einer natürlichen Nahrung gemeint ist, wird in der Fastenzeit besprochen.



Information zu Punkt g) 8. Tag – Abreisetag

Frühstück, leichte Kost mit geriebener Möhre, Apfel und Haferflocken.

Für Unterwegs gibt es einen kleinen Reiseproviant (Apfel und Karotte)

Tipp: Vor der Abfahrt dafür zu sorgen, dass jemand für zu Hause einkauft. Damit nach dem Fasten alles nötige im Haus ist. Ist das nicht möglich, auf der Heimfahrt daran denken!

Information zu Punkt h) Aufbautage zu Hause

Für das **Ankunftswochenende** sollte Zuhause folgendes bereit stehen:

- Gemüse für Salat und zum Dünsten
- Kartoffeln (wer nicht nur Rohkost isst)
- Obst und
- evtl. alle Zutaten für das Frischkorngericht (siehe Rezept)
- Hafer
- Sauerkraut, Kimchi
- Kräuter: Frisch, Eingefroren oder getrocknet
- Leinsamen
- Getränke: Wasser, Tee

Bitte für diese Zeit wieder die Rezepte nutzen, die ich bereits für die **Vorfastenzeit** / Entlastungstage zugeschickt hatte.

Für die Aufbautage kommt nach der Fastenwoche eine E-Mail mit Informationen. „Fastenbrechen und Aufbautage“

Ich freue mich, Dich auf Deiner Reise mit viel Lebensfreude zu begleiten.

Sollten noch Fragen auftauchen, die unbedingt vorab geklärt werden müssen, bitte jederzeit anrufen.

Ihre/Deine Gisela Wroblewski