



## Fastenwandern im Wellnesshotel Quelle

Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für gesunde Menschen präventiv für den Körper zu sorgen, zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Der Thüringer Wald lädt besonders dazu ein aufgrund seiner vielfältigen Möglichkeiten an Wanderwegen. Einer der bekanntesten ist der Rennsteig. Und genau den werden wir in unserer Fastenwoche auch erwandern. Wir werden rund um Tambach-Dietharz das gut ausgebaute Wandernetz kennenlernen mit vielen Sehenswürdigkeiten.

### Termine 2019

- 10.02. - 16.02.2019
- 25.08. - 31.08.2019

### Fastenort und Fastenhotel

"...und plötzlich weißt Du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen." Meister Eckhart

Tambach- Dietharz ist eine Stadt im Landkreis Gotha in Thüringen mit heute etwa 4000 Einwohnern. Sie liegt am Nordhang des Thüringer Waldes.

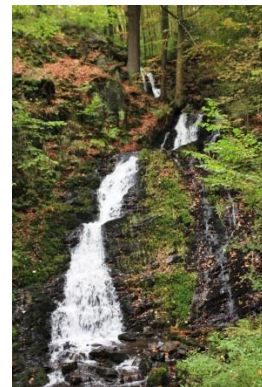
**Tambach** ist seit 1251 urkundlich bezeugt. Die Burg Waldenfels oder Burg Altenfels, auf dem Altenfels am Ende des Schmalwassergrundes (Talsperre Schmalwasser) gelegen, war vermutlich eine Zoll- und Geleitstelle. Einer der Vögte zu Waldenfels war um 1260 Ekehard, Ritter von Hochheim, der Vater des berühmt gewordenen Philosophen und Theologen Meister Eckhart, der um 1260 geboren wurde, wobei als Geburtsort diese Burg in Betracht kommen kann. 1293 überließen die Herren von Meldingen das Dorf dem Kloster Georgenthal.

Die erste urkundliche Erwähnung von **Dietharz** datiert in das Jahr 1246 als Ditteritz. 1293 wurde er mit Dietharz und der Burg Waldenfels dem Kloster Georgenthal

überlassen. Nach dessen Auflösung gehörte der Ort ab 1531 zum Amt Georgenthal, welches seit 1640 zum Herzogtum Sachsen-Gotha gehörte.

Tambach schloss sich 1919 mit dem benachbarten Ort Dietharz zusammen. Die Gemeinde erhielt 1925 das Stadtrecht.

Unser Fastenhotel ist das "Wellnesshotel Quelle" - das **erste** Fastenhotel in Thüringen.



mehr <https://www.fastenhotel-thueringen.de/>

### Wellness + Kosmetik-Anwendungen

Für das Verwöhnprogramm ist ebenfalls gesorgt. Es können Kosmetik- und Massageanwendungen gebucht und in Anspruch genommen werden. Termine dafür können gern auch bereits vor Antritt der Reise gebucht werden. Hier können Sie die Angebote einsehen:

<https://www.fastenhotel-thueringen.de/kosmetikangebote-und-fuspflege/>

<https://www.fastenhotel-thueringen.de/wellness-angebot-und-ayurveda/>

## Fasten nach der Buchinger/Lützner-Methode

Die Energiezufuhr beträgt 200 - 400 kcal. Sie wird folgendermaßen erreicht: Morgens gibt es Kräutertee, Zitrone, evtl. 1 TL Honig. Mittags wird der Teilnehmer mit einem 1/4 l Obst- oder Gemüsesaft, der mit Wasser verdünnt wird, versorgt. Dazu gibt es Tee und Wasser nach Belieben und Zitrone. Zum Abendbrot gibt es eine Gemüsebrühe bzw. eine dünne Gemüsesuppe mit vielen Kräutern. Getrunken werden sollten täglich zwischen 2-3 l.

## Wie bereite ich mich auf das Fasten vor?

Wichtige Empfehlungen vor Beginn der Fastenwochen:

Bitte die Ernährung umstellen und bis ca. drei Entlastungstage einlegen, d.h. vor dem Fasten auf Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Alkohol, Kaffee verzichten. Zur Vorbereitung auf das Fasten ist eine leichte Kost günstig, die vor allem aus Gemüse, etwas Obst, Kartoffeln und Reis besteht. Insgesamt sollte es ein Entlasten vom "Zuviel" sein: Essen, Arbeit, Ärger, Stress, Termine.... Ein selbstständiger Beginn des Fastens **vor** der Fastenwoche ist nur ratsam für erfahrene Faster.

## Ablauf der Fastenwoche

- Täglicher Morgengang mit fastenunterstützender Gymnastik
- Kompetente Fastenbetreuung
- Begleitung durch parallele Fachvorträge während der gesamten Zeit
- Tägliche Wanderungen in und um Tambach-Dietharz
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung
- Gemeinsames Fastenbrechen
- Sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- Tipps für eine gesunde Vollwert-Ernährung
- Verschiedene Angebote wie täglich wechselnde Entspannungs- und Bewegungskurse, Nordic Walking
- Auf Wunsch Massagen, Anwendungen, Sauna
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

## Leistungsbeschreibung und Investition

### Unterkunft im Einzelzimmer Fasten nach Dr. Buchinger

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, smovey, Entspannungs- und Bewegungskurse, Life Kinetik; Sauna inklusive; Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis

Investition: Seminargebühr und Verpflegung 320,00 Euro  
Unterkunft 342,00 Euro

### Unterkunft im Doppelzimmer Fasten nach Dr. Buchinger

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; zertifizierte Fastenleitung; Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, smovey, Entspannungs- und Bewegungskurse, Life Kinetik; Sauna inklusive; Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis

Investition: Seminargebühr und Verpflegung 320,00 Euro  
Unterkunft 270,00 Euro

### Anmeldung:



Gabriele Brandes, Gesundheitsmanagerin aus Leidenschaft

<https://www.ub-gesundheit.de/site/kontakt.html> oder

<mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de> oder telefonisch: 0160 - 94664752