

### Fastenwandern und wohnen im Kloster Alexanderdorf

Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für gesunde Menschen um die Gesundheit zu erhalten, den Körper zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Und genau dies wollen wir im Kloster Alexanderdorf.

Viele verschiedene Wanderwege, so zum Beispiel der Klosterrundweg und auch der in der Nähe gelegene Mellensee laden zu abwechslungsreichen Fastenwanderungen ein.

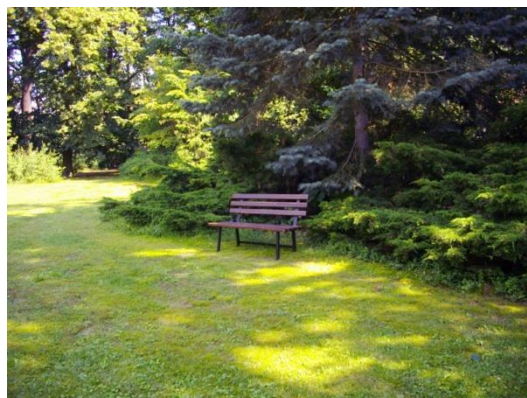
### Termin 2019

- 10.08. - 16.08.2019

### Fastenort und Fastenkloster

**Alexanderdorf** im Land Brandenburg liegt südlich von Berlin zwischen Zossen und Luckenwalde. Kummersdorf-Alexanderdorf ist ein Ortsteil der amtsfreien Gemeinde Am Mellensee im Landkreis Teltow-Fläming.

Unser Fastenhotel ist das **Kloster Alexanderdorf**. Das heutige Kloster war früher einen Domänengut des Amtes Zossen, ab 1809 in Privatbesitz und vom letzten Gutsbesitzer Graf von Schwerin erwarben Berliner St. Hildegard-Schwester das Anwesen. Dessen Gründung zum Kloster St. Gertrud erfolgte 1934. Wir wohnen in den umgebauten Stallungen des alten Gutshofs im linken Seitengebäude. Jedes Zimmer ist individuell gesalzt.



mehr <https://kloster-alexanderdorf.de/gastehaus/>



## 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 werden Sie 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.

**Die Zutaten für die Fastenverpflegung stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.**

## 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 und QiGong
- Kompetente Fastenbetreuung
- Begleitung durch parallele Fachvorträge während der gesamten Zeit
- Tägliche Wanderungen
- 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, Kennenlernen von Life Kinetik, smovey, Workouts
- Auf Wunsch Massagen, Anwendungen
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

## Massagen und Anwendungen

Das Verwöhnprogramm wird durch Claudia Quispe, Inhaberin der Qi Harmonie Dresden, erbracht. Folgende Angebote wird es geben:

**Qi Harmonie** - Als individuelle Präventionsmassage entwickelt, mit Anwendung von Öl, Akupressur sowie diverse Massagegriffe unter Beachtung der Meridiane und ihrem Energieverlauf sowie Signalen, welche der Körper an meine Hände sendet, um Energie zu zuführen oder auszustreichen.

**Tunia** - Präventions-Massage ist gesundheitsvorsorgend und gleicht leichte bis mittelschwere Disharmonien des Energieflusses im Körper effektiv aus. Akupressurpunkte werden stimuliert und mit Kreisen, Ziehen und Schieben, Reiben und Ausstreichen der Energiekreislauf mobilisiert. Es ist eine Ganzkörpermassage in bequemer Kleidung. Öle kommen nicht zur Anwendung.

**Yumeiho** - Bei dieser Massageform werden Grundelemente wie Druck- und Knettechnik in Kombination mit der Stimulierung von Akupressurpunkten angewendet und dienen der Lockerung von Muskulatur, Haut und Gelenken. Die Präventionsmassage für Stressabbau und Bewegungsstimulierung geeignet.

**Fußreflexzonenmassage** - Ihre Füße und Hände erzählen sehr viel über den Menschen, den sie tragen und halten. Gönnen Sie Ihren Füßen etwas Aufmerksamkeit. Es fühlt sich nicht nur für die Füße gut an, sondern gleichzeitig wird bei der Fußreflexzonenmassage auch der gesamte Körper mit einbezogen.

## Leistungsbeschreibung und Investition

### Unterkunft im Einzel- oder Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; ärztlich geprüfte Fastenleitung (dfa); Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, Nordic Walking auf Wunsch, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Life Kinetik, smovey, QiGong - alles inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition: 540,00 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