

# Gruppen Fastenwandern mit Sabine Czilwa – Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger

**Termin:** Sa. 16.08. – Fr. 22.08.2025

Gruppenfastenwandern im Hotel mit vor Ort Betreuung durch Sabine Czilwa – Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger

- **Fastenbegleitung und Fastenverpflegung für 360€**
- **Übernachtungspreis 6 Nächte ab 354€ im Einzelzimmer**



Ausbildung Sabine Czilwa

- Zertifizierte Fastenleiterin für Gesunde (Sebastian Kneipp Akademie)
- Personal Coach | System Coach (I.L.B.S., Institut für lösungsorientierte Beratung und Supervision)
- Ernährungsberaterin (Impulseshule e.V.)
- Wechseljahreberaterin (Impulseshule e.V.)
- Nordic Walking Trainerin (Akademie für Sport und Gesundheit)

Sabine Czilwa, 0176/78644483, [www.lebeleichtfasten.de](http://www.lebeleichtfasten.de), [sabine.czilwa@t-online.de](mailto:sabine.czilwa@t-online.de)

Liebe Fastenfreundinnen, liebe Fastenfreunde,

ich selber begann mit dem Fasten aus gesundheitlichen Gründen, merkte aber schnell, dass das Fasten nicht nur meinem Körper, sondern auch meinem Geist und meiner Seele sehr gut tat. Deswegen gehört das Fasten seit Jahren zu meinem Leben dazu und ich möchte es nicht missen.

**Für eine gute Fastenzeit** ist auch eine sehr gute Fastenverpflegung wichtig. Ich bereite für Sie jeden Tag frische, leckere Obst- und Gemüsesäfte und schmackhafte Fastensuppen zu und biete Ihnen ein vielseitiges Teebuffet, alles in Bio-Qualität.

## Überblick

Meine besondere Stärke ist eine persönliche Fastenbetreuung. Damit Sie sich rundum wohl fühlen und viel von Ihrer Fastenwanderwoche mitnehmen können, bringe ich Ihnen einiges mit:

- Fastenvorträge mit Handout
- ein Einkaufstraining
- basische Fußbäder
- eine informative Fastenbibliothek
- Supplemente
- Öle zum Ölziehen
- Bitterpulver/ Bittertropfen
- Honig

- Faszienrollen
- Blutdruckmessgerät
- Säfte wie Zitrone, Ingwer etc.
- Ingwer und Zitronen frisch
- ein kleines Geschenk

Unsere Wanderungen in der Zollernalb sind gut zu schaffen und wir werden in 3-4 Stunden ca. 10-12 km zurücklegen. Dabei gibt es immer wieder schöne Ausblicke über die Schwäbische Alb-Region. Selbstverständlich werden wir auch genug Pausen einlegen.

Da ich die Gesundheitslehre von Pfarrer Kneipp sehr schätze, finden sich einige von den 5 Elementen auch in meiner Fastenwanderwoche wieder. Kneippanwendungen sind im Sommerhalbjahr im Stadtgarten Hechingen, in der Wassertretanlage Engstlatt oder im Rangendinger Stausee möglich.

## Ablauf

### Fastenvorbereitung

#### Die Entlastungstage

2-3 Tage vor dem Fasten empfiehlt es sich, leicht verdauliches Essen zu sich zu nehmen:

- Gemüse und Obst, Kartoffeln, Reis usw.
- KEIN Fleisch, Wurst, Käse
- KEINE Genussmittel wie Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten
- Kaffee besser schon 7 Tage vorher absetzen, wegen möglicher Entzugskopfschmerzen.

#### Packliste

- Feste Schuhe/Wanderschuhe
- Tagesrucksack
- Regenschutz, Sonnenschutz, Handschuhe, Kopfbedeckung nach Jahreszeit
- Evtl. wetterfestes Sitzkissen
- Evtl. Wanderstöcke
- Warme Kleidung (beim Fasten friert man eher!)
- Wärmflasche, kleines Handtuch (Bahnreisende erhalten eine Wärmflasche von mir)
- Thermosflasche und Trinkflasche
- Reise-Irrigator mit flexibler Einlaufhilfe
- Optional: Einen kleinen Wasserkocher für das Zimmer. Für Bahnreisende habe ich einen kleinen Wasserkocher dabei.
- Hausschuhe
- **Optional: große Lieblingstasse für Tee**
- Ein gutes Buch und gute Laune 😊

## **Ablauf der Fastenwanderwoche**

### **Samstag**

- 15:00-18:00 Uhr Anreise (kostenlose Parkplätze vor dem Gästehaus Juhl)
- 18:00 Uhr Gemeinsames Kennenlernen und Bio-Fastenbrühe
- 18:45 Uhr Fastenvortrag (ca. 30 Min.)
- Ab 19:15 Uhr Abführen mit Glaubersalz, Bittersalz oder Sauerkrautsaft

### **Montag-Donnerstag**

- 09:00 Uhr Wir starten die Tag mit einem frisch hergestellten Saft in Bioqualität!
- 10:00 Uhr Wanderung (bei jedem Wetter!) durch die schöne Natur, ca. 10-12 km
- 13:30 Uhr Teetrinken in der Pension
- 14:00-18:00 Uhr Freie Zeit für:  
Leberwickel und Ruhe; Basisches Fußbad, Stöbern in der Fastenbibliothek, Ausflüge nach Tübingen oder Balingen, Besuch der Burg Hohenzollern, Spaziergänge, Kneippen in der Kneippanlage im Stadtgarten Hechingen, in der Wassertretanlage Engstlatt oder im Rangendinger Stausee (Frühjahr-Herbst)
- 18:00 Uhr Bio-Fastenbrühe, danach Fastenvortrag bzw. Einkaufstraining
- 19:30Uhr Gemeinsamer Ausklang

### **Freitag**

- 09:00 Uhr Fastenbrechen mit einem Apfel, Feedbackrunde, Foto, individuelle Abreise

Die Zimmer können noch bis 11 Uhr belegt werden.