

Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst, mit den anderen Menschen und mit der Natur, deren Luft wir atmen, deren Wasser wir trinken, die uns ernährt, von der wir also leben.

P. Niklaus Brantschen (christlicher Pater und Zen Meister)



© Stadt Mössingen Tourismus • Uwe Walz

Herbstliches Fastenwandern auf der Schwäbischen Alb im Gästehaus Juhl (Zollernalbkreis)

Tauchen Sie ein in eine Woche voller Entspannung, Klarheit und Natur.

Erleben Sie das idyllische, privat geführte Gästehaus Juhl mit traumhaftem Blick auf die Burg Hohenzollern.

Lassen Sie den Alltag hinter sich und entdecken Sie die Verbindung von Fasten und Wandern für Körper, Geist und Seele.

Warum Fasten und Wandern?

Fasten bedeutet mehr als nur „Nicht Essen“.

Im hektischen Alltag fehlt uns oft die Zeit, Gewohnheiten und Vorgehensweisen zu reflektieren und zu verbessern. Wir haben es selten geschafft, neue Energie zu schöpfen oder unseren Blickwinkel zu erweitern. Fasten bietet eine wunderbare Möglichkeit, innezuhalten, loszulassen und sich neu auszurichten. Es unterstützt die Regeneration auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene und hilft dabei, den Körper auf einen klaren "Neustart" zurückzusetzen. Dieser bewusste Prozess fördert positive Veränderungen im Alltag und zeigt, was sinnvoll und nachhaltig umgesetzt werden kann.

Fasten und Wandern erden, klären den Geist und helfen innere Balance zu finden.

Inmitten der faszinierenden Landschaft der Schwäbischen Alb finden Sie neue Energie und Inspiration.

Wir gehen bewusst, machen Pausen zum Verweilen, und lassen die Natur auf uns wirken.

Das Ergebnis? Leichtigkeit, Klarheit und Erholung.

Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst, mit den anderen Menschen und mit der Natur, deren Luft wir atmen, deren Wasser wir trinken, die uns ernährt, von der wir also leben.

P. Niklaus Brantschen (christlicher Pater und Zen Meister)

Highlights

- Naturnahe Wanderungen: Täglich 10–14 km über sanfte Hügel mit fantastischen Aussichten.
- Kompetente Betreuung: Professionelle Fastenbegleitung und Wanderleitung.
- Stärkung für Körper und Seele: Frische Säfte, Gemüsebrühen und Tätigkeiten wie Wandern, Bewegungsübungen und Kneippanwendungen (nach Verfügbarkeit) fördern die Regeneration.
- Impulse und Austausch: Tägliche Inspiration, Reflexion und wertvolle Ernährungstipps.

Ihre Vorteile

- Neustart und Energie: Lassen Sie alte Belastungen los und starten Sie neu.
- Gesundheit fördern: Fasten reinigt den Körper und Wandern stärkt Ihre Fitness.
- Persönliche Entwicklung: Nutzen Sie die Ruhe für klare Gedanken und neue Ziele.

Ablauf und Leistungen

- Fasten für Gesunde nach Buchinger in einer kleinen Gruppe von 6-10 Personen
- Verpflegung: Frische Säfte, Gemüsebrühen, Fastentees
- Fastenbegleitung und Wanderleitung
- Unterkunft im Gästehaus Juhl
- Täglich: Impulse, Reflexionen und Bewegungsübungen
- Frühstück am Auftag

Termine

Fr. 03.10. – Fr. 10.10.2025

- Fastenbegleitung und Fastenverpflegung 455€
- Übernachtungspreis 7 Nächte ab 413€ im Einzelzimmer

Sa. 01.11. – Sa. 08.11.2025

- Fastenbegleitung und Fastenverpflegung 455€
- Übernachtungspreis 7 Nächte ab 413€ im Einzelzimmer

Anmeldung unter: www.fastenwandern-juhl.de

Kontakt

Axel M. Wiegand

📍 Im Leierhans 27, 64404 Bickenbach

☎ 0151-18734517 ✉ axelwiegand@web.de

Ich freue mich, gemeinsam mit Ihnen diese besondere Woche zu gestalten.

Ihr Axel M. Wiegand



Bild: A.Wiegand