

## Y0307101 Ganzheitliches Fasten nach Buchinger/Lützner

Beginn	Mittwoch, 25.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	89,00 €
Dauer	6-mal
Kursleitung	Dorothea Gebhardt
Informationen	Ein Wasserglas, zusätzlich einen Becher oder eine Tasse und einen Teelöffel. Bitte beachten Sie den Info-Abend (Y0306100) am 19. Februar 2026 zur Vorbereitung des Kurses. An diesem Abend lernen Sie Ihre Fastenleiterin kennen und erfahren Einzelheiten zum Kurs. Für alle, die noch nicht bei Frau Gebhardt gefastet haben, ist der Informationsabend verpflichtend.
Kursort	, ,

Gönnen Sie sich eine Auszeit, um allen Herausforderungen auch weiterhin gewachsen zu sein und finden Sie die eigene Mitte. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und stärken Sie durch Fasten Ihr Immunsystem. „Ganzheitliches Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner“ bedeutet innezuhalten, von seinen Reserven zu leben und sich körperlich, seelisch und geistig neu zu orientieren. Gewinnen Sie mit Fasten Zuversicht, stärken Sie Leistungsfähigkeit und Selbstvertrauen. Eine Gewichtsreduktion gibt es als angenehmen Nebeneffekt gratis dazu. Fasten alleine ist schwer, aber gemeinsam in einer kleinen Gruppe mit fachkundiger Führung schafft es jeder. Dabei ist der Austausch in der Gruppe Ansporn und Stütze zugleich.

Dieser Fastenkurs bietet:

- fünf Fasten-, zwei Entlastungs- und einen Aufbau-Tag
  - regelmäßige Fastentreffen mit Wasser, Tee und Obstsaft
  - Informationen über Fasten und Stoffwechsellumstellung
  - begleitend: Progressive Muskelentspannung, Qi Gong-Übungen, Fantasiegeschichten und Klangschalen-Meditation
  - Fastengespräche und Richtlinien für eine gesunde Ernährung im Alltag
  - professionelle Begleitung durch eine geprüfte Fastenleiterin (AGL) und Dipl. Ing. Ernährungstechnik (FH)
- Dieser Kurs ist geeignet für alle, die sich gesund und leistungsfähig fühlen, keine kontrollbedürftigen Medikamente benötigen und sich zutrauen, Disziplin zu halten und Verzicht zu üben. Die Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung.

Alle Interessierten, die noch nicht bei Frau Gebhardt gefastet haben, bitten wir, sich zum Informationsabend am 19. Februar 2026 (Y0307100), anzumelden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 3.06
27.02.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
28.02.2026	15:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
02.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 3.06
04.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 3.06
05.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Hofheim, vhs, 3.06

[zur Kursdetail-Seite](#)