

Vorbereitung auf die Fastenwoche

Damit die von Ihnen geplante Woche zum individuellen Erfolg und damit zum gelungenen Fastenerlebnis führt empfehle ich, dass die Fastentage schon im Vorfeld durch eine gute Vorbereitung entsprechend eingeleitet werden.

Auf jeden Fall sollten Sie sich mindestens einen besser noch zwei Tage vorher schon umstellen, das betrifft die Geschwindigkeit und die Hektik im Alltag sowie auch das Essen und Trinken. Reduzieren Sie oder noch besser vermeiden Sie den Konsum von Kaffee und anderen Genussmitteln in den Tagen vor dem Fastenseminar.

Es empfiehlt sich vor dem Fasten, einen oder mehrere Obst-, Salat- oder Gemüsetage einzulegen und auf Fleisch sowie Fisch jetzt zu verzichten.

Am Anreisetag bitte noch etwas essen! Sie erhalten an diesem Tag auch noch ein leichtes Abendessen. Mit dem Fasten und der dazu erforderlichen Darmentleerung (Buchinger) beginnen wir dann am Tag nach der Anreise, dem sogenannten ersten Fastentag.

Bitte erhöhen Sie hierzu schon am Anreisetag ihre Trinkmenge merklich und fangen Sie nur dann bereits vor dem Seminar zu fasten an, wenn Sie dazu ausreichend Erfahrung und die nötige Ruhe haben.

Bitte beachten Sie, dass der Bahnhof Bad Lautberg- Barbis ca. 3 km außerhalb des Kneipp-Kurortes liegt. Eine Abholung vom Bahnhof zum Hotel kann organisiert werden. Bitte setzen Sie sich hierzu mit dem Kneipphotel (05542/8570) direkt in Verbindung und teilen Sie Ihre Ankunftszeit mit.

Für den Fall, dass Sie aus verkehrstechnischen wie auch anderen Gründen absehen können, dass Sie nicht pünktlich zum Seminarbeginn eintreffen werden, bitte ich Sie uns so früh wie möglich dies mitzuteilen (H. Gödeke: Mobil 0170-9927634 Hotel: 05524/ 8570).

Und das allerwichtigste zum Schluss:

Planen Sie auf jeden Fall genügend Zeit für eine entspannte Anreise an!

Vorbereitung auf die Fastenwoche

Checkliste zum Packen

Der Jahreszeit entsprechend

:

- Outdoor bzw. Wanderkleidung, Anorak (wind- und wasserdicht),
- Handschuhe,
- Wanderschuhe mit Profilsohle,
- evtl. Wanderstöcke,
- Sonnenschutz,
- Kopfbedeckung,
- evtl. Regenschirm,
- Rucksack
- Sitzkissen
- Sportzeug bzw. möglichst bequeme Kleidung
- Dicke Socken (Hausschuhe)
- 1 Wärmflasche
- Körper-Öl (möglichst auf pflanzlicher Basis)
- Trockenbürste mit Naturborsten möglichst ohne Stiel
- Badeschuhe
- Bademantel (Leihbademantel gegen Aufpreis erhältlich!)
- Großes Badetuch
- 4 Geschirrhandtücher, möglichst aus Leinen bzw. Halbleinen (gegen Aufpreis auch erhältlich!)
- Wasserflasche bzw. Thermoskanne für Tee
- Reiseirrigator für die Darmentleerung (z.B. von Oros inkl. 30cm Darmrohr in der Apotheke erhältlich)
- genügend Wäsche zum Wechseln, denn die Ausscheidungen über die Haut sind beim Fasten höher als sonst
- gute Laune und Lust auf neue Begegnungen und Erfahrungen