

# Fastenurlaubswoche

***Wir freuen uns sehr Sie zum obigen Programm bei uns begrüßen zu dürfen.***

Entspannen und entgiften. Körperlich und seelisch Ballast abwerfen. Platz schaffen für neue Ideen. Die Fastenurlaubswoche ist dafür der ideale Rahmen.

Entgiften Sie Ihren Körper mit einer Algensoftpackung und Kräuter-, Früchte- und Gewürztees. Schwitzkuren in der Sauna und eine Fußreflexzonenmassage fördern den Prozess.

Bei ausgedehnten Spaziergängen sammeln Sie neue Kräfte und erkunden Kunst und Kultur in der Umgebung (geführt und in Eigenregie). Zusätzlich stärken Sie Körper und Geist durch Yoga in seiner Bandbreite, sanfte Gymnastik, Dehnen und Kräftigen mit Bändern, leichte Aerobic, Walking und einen kreativen Abend.

Für „Erstfaster“ und zur Ernährung nach dem Fasten bieten wir Informationsrunden.

**Leistungen:** Verpflegung mit frischen Säften, Gemüsebrühen und verschiedenen Teesorten, Aufbauatag, Begleitung und Betreuung über die Fastentage vor Ort.

**Zusätzlich buchbar:**

- verschiedene Massagen
- Kosmetische Anwendungen
- Pediküre/Maniküre
- verschiedene Körperpackungen

Ihren persönlichen Terminplan erhalten Sie bei Ihrer Anreise im Haus. Zusätzliche Anwendungen können Sie dann vor Ort dazu buchen.

***Es erwartet Sie ein engagiertes Team, welches sich von Herzen um Ihr Wohlergehen kümmert. Am Anreisetag erwarten wir Sie zwischen 14 und 16 Uhr zum Tee. Im Anschluss beginnt unser Programm und es endet am Abreisetag mit dem Mittagessen gegen 12 Uhr.***

Eine angenehme Anreise und einen schönen Aufenthalt wünscht Ihnen

*Ihr Juice-Team Creglingen*



## Infos zur Fastenurlaubswoche

Lieber Kursteilnehmer,

mit diesem Schreiben möchten wir Ihnen weitere Informationen zur Fastenwoche geben, damit die Woche für Sie den gewünschten Erfolg mit sich führt.

**Fasten, sich vom Alltag lösen und weglassen was nicht lebensnotwendig ist!  
Fasten ist nicht Hungern!  
Bei uns machen Sie Fasten-Ferien!**

### Die ersten beiden Tage der Fastenwoche beginnen zu Hause!

Der erste „Haustag“ (Freitag) ist der sogenannte Entlastungstag. An diesem Tag wird der Körper sanft an die Fastenwoche herangeführt.

Am 1. Fastentag (Samstag) soll die Darmentleerung stattfinden. Dazu finden Sie im Anhang einige wichtige Informationen. Die nächsten Tage verbringen wir dann gemeinsam in Creglingen und werden uns bis zu den Auftakttagen gegenseitig bei angenehmen Betätigungen Kurzweil verschaffen.

Einige Informationen:

Nicht Fasten sollten Sie:

- wenn Sie in schwermütiger Verfassung sind
- wenn Sie nach Krankheit oder Operation erschöpft sind
- wenn Sie kontrollbedürftige Medikamente einnehmen

Mitbringen sollten Sie:

- Genügend Wäsche
- Saunatuch
- Bademantel
- Handtücher (2 große und 2 kleine werden in der Woche gestellt)
- Sportzeug
- feste Schuhe
- regenfeste Kleidung
- etwas wärmere Kleidung als üblich
- eine Wärmflasche
- Ihr Einlaufgerät falls sie eines haben.

## Fahrplan durch die Fastenwoche:

### Noch zu Hause:

Der –1. Tag, der Entlastungstag (Freitag):

- Ablösen vom Alltag, alles erledigen
- Viel Ruhe und viel trinken 2-3 Liter dünnen Kräutertee oder/und Wasser
- Obst, Müsli, Nüsse, Rohkost, Kartoffeln, Quark
- keinen Alkohol und Kaffee sowie Schwarztee trinken. Keine Fleisch- und Wurstwaren mehr essen.
- Auf Zigaretten verzichten oder wenigstens reduzieren

### Der 1. Fastentag (Samstag), die Darmentleerung:

Der Einstieg ins Fasten sollte mit einer gründlichen Entleerung des Darms beginnen.

#### Darmentleerung:

Der Einstieg ins Fasten sollte mit einer gründlichen Entleerung des Darms beginnen.

Folgende Methoden der Darmentleerung haben sich im Fasten bewährt:

F.X. Passagesalz nach Gebrauchsanweisung zubereiten und trinken. Evtl. am Abend auf der Bettkante. Schlafen und für morgens etwas mehr Zeit einplanen, schon ist alles erledigt. Oder am Morgen. Dann erfolgt innerhalb der nächsten 1 bis 3 Stunden üblicherweise die Entleerung.

Das kann sich allerdings auch gelegentlich bis zum Nachmittag hinziehen. Deshalb in der Nähe einer Toilette bleiben. Frauen, die gewohnt sind, morgens die Pille zu nehmen, sollten die Pilleneinnahme bis drei Stunden nach dem „Abführen“ verschieben. Diese Vorsichtsmaßnahme ist notwendig, weil es durch die Wirkung des Passagesalzes vorzeitig zu einer Magenentleerung kommen könnte.

Während der Fastenzeit sollten Sie jeden 2. Tag abführen.

Wenn Sie magen- oder darmempfindlich sind oder zu Bauchkrämpfen neigen, ist „der gute alte Einlauf“ eine magenschonende Möglichkeit. Sie brauchen dafür ein Einlaufgerät, das Sie in der Apotheke kaufen können (ca. 12 €). Den Einlauf sollten Sie täglich machen.

Mit der gründlichen Darmreinigung beginnt das Fasten. Der Körper schaltet von „Aufnahme“ auf „Ausscheiden“ um. Die innere Ernährung beginnt, der Hunger verschwindet

Wichtig: Sollte es ein wenig Bauchkneifen geben: Ins Bett legen, Wärmflasche auf den Bauch. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße warm sind – auch hier hilft eine Wärmflasche. Trinken Sie reichlich dünnen Kräutertee, Gemüsebrühe, Wasser, 2-3 Liter am Tag.

### Der 1.Tag in Creglingen:

In Creglingen erwarten Sie 4 Fastentage und 1 Aufbau- und 1 Verlängerungstag. Der 2. Aufbau- und 1 Verlängerungstag ist Ihr Abreise- oder Verlängerungstag. (Am Wochenende beginnt in der Regel ein „Fit und Schön“ Wellnessangebot, Infos in der JuHe)

Während der Fastentage erwarten Sie:

- Sauna mit verschiedenen Aufgüssen bei max. 70°
- Fußreflexzonenmassage
- Algenpackung
- Spaziergänge
- Tägliches sanftes Sportangebot
- Entspannungsübungen
- Verschiedene ayurvedische Tees und schmackhafte Fastenbrühen und –säfte

**Das Creglinger Juhe Team wünscht Ihnen einen angenehmen Fastenstart zu Hause und eine gute, angenehme Anreise. Für eventuelle Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne unter 07933/336 zur Verfügung.**

Eine angenehme Anreise und eine schöne Fastenzeit wünscht Ihnen

*Ihr Juhe-Team Creglingen*

