



Fastenwochen

Sa 18.03. - Fr 24.03. 2023

Fr 24.03. - Do 30.03. 2023

Do 30.03. - Mi 05.04. 2023

So 22.10. - Sa 28.10. 2023

Sa 28.10. - Fr 03.11. 2023

Fr 03.11. - Do 09.11. 2023

Fastenort

Familienhotel Brandtsheide

Bahnhofsallee 8c

14827 Wiesenburg/Mark OT Jeserig/Fläming

Gesamtpreis pro Person 595,- €

Anmeldung / Fastenorganisation

www.zu-sich-finden.de

zu-sich-finden@gmx.de

www.brandtsheide.de



Familienhotel Brandtsheide

Die Achtsamkeit des Körpers erlaubt uns,
unser Leben ganz zu leben.
Sie schenkt uns Heilung,
Weisheit und Freiheit.

Jack Kornfield



„Weltentür im Hohen Fläming“ Kunstwanderweg



www.zu-sich-finden.de

Fastenwandern im Naturpark Hoher Fläming



Termine 2023

Fastenleitung Birgit Beute

www.zu-sich-finden.de

zu-sich-finden@gmx.de

zu sich finden

Fastenwandern im Naturpark „Hoher Fläming“

Das Angebot richtet sich an alle,
die eine gesunde Auszeit nehmen wollen.

Beim Fasten geht es weniger um das
Abnehmen an sich. Vielmehr geht es um
die positiven Wirkungen auf Körper, Geist
und Seele. Der Rückzug aus dem Alltag
ermöglicht eine intensive Selbstreflexion
in deren Ergebnis neue Lebensimpulse
gefunden werden können.

Aktive Bewegung und frische Luft sind
beim Fasten besonders wichtig. Deshalb
unternehmen wir täglich Wanderungen
in die landschaftlich reizvolle Umgebung
von Wiesenburg.

Das Familienhotel Brandtsheide bietet
mit seinen gemütlich eingerichteten
Zimmern und der hauseigenen Sauna
ideale Voraussetzungen für gute
Entspannung und Erholung.

Sie werden sehen, nach einer Fastenwoche
geht vieles leichter - im wahrsten Sinne
des Wortes.

Ich freue mich auf Sie



Birgit Beute

Fastenleiterin
Dipl. Pharmazieingenieurin
Fachberaterin für alternative Heilmethoden
Leipzig



Was bedeutet Fasten

- ✿ Verzicht auf feste Nahrung
- ✿ reichliche Flüssigkeitszufuhr
- ✿ Bewegung und Aufenthalt in der Natur
- ✿ Entschlackung und Entgiftung
- ✿ innere Einkehr

Der Kurs beinhaltet

- ✿ 6 Übernachtungen
- ✿ Fastenverpflegung
- ✿ täglich geführte Wanderungen
- ✿ Saunabesuche
- ✿ Gesundheits- & Ernährungsberatung
- ✿ Gedankenaustausch

Es fastet sich angenehmer in der
Gruppe als allein!

