

Urlaubsfasten nach Buchinger an der Mosel

2. - 11. Juni 2021



Ich freue mich, dass wir in diesem Jahr in einem ehemaligen Kloster in Zell an der Mosel zusammen nach der Otto-Buchinger-Methode fasten können.

Es gibt gemeinsame Aktivitäten wie tägliche Gesprächsrunden in der Gruppe, Meditationen und Entspannungsübungen in der ehemaligen Kapelle sowie angemessene Wanderungen und Bewegungseinheiten, aber auch Zeit für sich selbst zum Durchatmen. Die Weinberge beginnen direkt hinter dem Klostergarten. Die Mosel ist keine 100m entfernt und lockt zum Sitzen und Wandeln am Ufer, Paddeln oder Radeln. Bad Bertrich ist nur 13km entfernt - das einzige Thermalbad in Deutschland mit einer Glaubersalzquelle.

Zum Einstieg werden wir den letzten Bissen gemeinsam nehmen und zusammen 6-7 Tage nach dem Buchinger-Programm fasten. Die Klosterküche zaubert die tägliche Fastensuppe, Tees und Säfte und am Ende auch wieder feste Nahrung.

Untergebracht sind alle in Einzel- oder Doppelzimmern, wovon die meisten Zimmer einen Blick auf die Mosel oder auf die Weinberge haben. Nichtfastende Partner können u.U. mit wohnen, müssen sich jedoch selbst verpflegen.

Eigene Bettwäsche und Handtücher müssen aus hygienischen Gründen selbst mitgebracht werden. Mitfahrgelegenheiten lassen sich organisieren.

Ihre Investition: 750,00 €

Weitere Infos und Anmeldung:

Karen Nespethal Dipl.oec.troph.

ZETHEG

Zukunftsorientierte Ernährungstherapie und Gesundheitsberatung

ZERTIFIKAT
ERNÄHRUNGSBERATERIN
VDOE
BERUFSVERBAND
OECOTROPHOLOGIE E.V.

Fon 0221 8886757 Festnetznr. für mein Mobiltelefon: 022129126848 Mobil 0177 8482264

Beethovenstr.19 50858 Köln

Fachberaterin für Essstörungen FZE; Fastenberaterin UGB; Fachberaterin Vegane Ernährung UGB; Zertifikat Sporternährung UGB

www.ernaehrungsberatung-zetheg.de