

# Fastenwandern für Gesunde



12.09.2026 bis 18.09.2026

"Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens. Ich kann auf sie ebensowenig verzichten wie auf meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für die innere."

Mahatma Gandhi



## Fastenwandern

Fasten ist der Verzicht auf feste Nahrung, in Kombination mit viel Bewegung an der frischen Luft. Der Effekte des „normalen“ Fastens nach Buchinger: Reinigung, Regeneration, Entspannung und Besinnung wird beim Wandern in der Natur zusätzlich positiv unterstützt. Sie werden staunen, wie leicht Ihnen das Fastenwandern in einer Gruppe Gleichgesinnter fällt. Da durch die körperliche Betätigung während des Fastenwanderns der Grundumsatz Ihres Stoffwechsels verstärkt - spüren Sie schnell die positiven Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden und Körpergewicht. Der Erholungswert einer Fastenwoche ist so hoch wie der eines dreiwöchigen Urlaubs - **Probieren Sie's aus!**

Während des Fastenwanderns wird nach der Methode von Dr. Otto Buchinger gefastet. Diese Fastenmethode mit Tee, Obstsaft, Wasser und Gemüsebrühe/-suppen ist in Deutschland die bekannteste und beliebteste Art zu fasten.



## Was ist Fasten?

Das Fasten ist ein bewusster und freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für einen begrenzten Zeitraum. Fasten bedeutet, dass der Organismus durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst leben kann. Es ist leichter, nichts zu essen, als wenig zu essen. Fasten ist nicht zu verwechseln mit hungern. Erfahrene Faster wissen es bereits, und auch Erstfaster werden es feststellen: Das Fasten verursacht nicht den von allem gefürchteten, quälenden Hunger. Die meisten Fastenden verspüren gar kein Hungergefühl, da der Körper auf eine Energieversorgung von innen umschaltet. Unser Fasten für Gesunde dauert eine Woche und wird deshalb auch Kurzzeitfasten genannt. Die Verantwortung liegt beim erwachsenen Faster und nicht wie beim Heilfasten in der Klinik beim Arzt.



## Warum beim Fasten wandern?

Mit einer Kombination aus Fasten und Wandern gelangen Sie innerhalb kurzer Zeit zu einem ganzheitlichen Wohlgefühl. Die Bewegung unterstützt die Ausscheidungsvorgänge und hält die Leistungsfähigkeit und den Kreislauf stabil. Förderlich ist ein Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ruhephasen. Darüber hinaus erstreckt sich durch die Bewegung der

Gewichtsverlust fast ausschließlich auf das Fettgewebe und nicht auf die Muskulatur. Das Fastenwandern in der Natur hat einen meditativen Charakter, Sie können Ihren Gedanken nachhängen und zu sich selbst kommen. Weit weg vom Alltag und mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein, lässt das Fastenwandern eher zu einem Vergnügen als zu einer Askese werden.



### Warum in der Gruppe fastenwandern?

In netter Gemeinschaft und mit einem abwechslungsreichen Seminarprogramm aus Bewegung und Entspannung fällt das Fasten leichter und macht mehr Spaß als alleine. In einer Gruppe aus Gleichgesinnten können interessante und inspirierende Begegnungen stattfinden.

Das Fastenwandern in der Gruppe erleichtert den Fastenstart und hilft bei möglichen Fastenkrisen. Die Fastenleitung und die Mitfastenden motivieren zu mehr Bewegung an der frischen Luft als üblich. Der Kopf wird frei und die Seele darf baumeln. Auch, wenn Sie in einer Gruppe fastenwandern, haben Sie viel Zeit für sich selbst und eine innere Einkehr.

### In dem Preis enthalten sind:

- Fastenverpflegung nach Buchinger mit Tee, Saft, Wasser und frisch zubereiteter Gemüsebrühe/-suppen
- Wanderungen zwischen 7 und 15 km zu den schönsten Orten im Saarland und Umgebung
- Verschiedene Sportangebote, wie zum Beispiel Yoga, Meditation, PME
- Frühsport
- Einführung ins Buchinger-Fasten, Gesundheitsvorträge
- Fastenordner

In dem Preis nicht enthalten sind Bus- und Taxifahrten, Getränke außerhalb des Kurses.

Gruppengröße: min. 6 / max. 12 Personen



### Wo:

Schwimmer-Treff Friedrichsthal  
Schwimmbadstraße 1  
66299 Friedrichsthal

### Kosten:

Fastenkurs:

- Mitglieder: 300 Euro

- Nichtmitglieder: 330 Euro

Bei Anmeldung ist eine Vorkasse von 80 Euro erforderlich. Anmeldung bis spätestens 30.04.2026 erforderlich.

Anmeldung ist erforderlich.

[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)



Weitere Auskünfte und Anmeldung:  
Kneipp-Verein Spiesen e. V.

### Fastenleitung und Begleitung

Kerstin Wohnig (Fastenleiterin SKA)

Tel. 0 68 21 - 9 72 83 65

[Kerstin.Wohnig@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:Kerstin.Wohnig@kneipp-verein-spiesen.de)