

# WILLKOMMEN AUF DEINER REISE

Eine Reise verbinden wir fast automatisch mit dem „Sich-Aufmachen“, dem „Etwas-Hinter-Sich-Lassen“, mit dem Blick nach vorn, um nach einer bestimmten Zeit, an einem Ziel unserer Wahl endlich anzukommen. Genau diese Dinge erwarten Dich auf DEINER FASTEN REISE.

Gleich welche Ziele Du Dir steckst - der Weg dahin wird die eigentliche Rolle spielen.

*Daniela Schneider*  
Fasten macht glücklich!



## FASTENHAUS ZUM KIRNITZSCHTAL

 +49 (0) 173 8151563  
 deine@fasten.reise  
 DEINE.FASTEN.REISE

  
DEINE • FASTEN • REISE  






# DEINE REISE BEGINNT JETZT

„Deine Fasten Reise“ wird Dich inspirieren und dazu ermuntern, eingeschliffene Muster und gewohnte Bewegungsabläufe abzustreifen. Wirf alten Ballast ab, komm ins Gleichgewicht und finde zu neuer Energie.

## DAS ERWARTET DICH

- » Ganzjährige Fastenkuren nach Buchinger oder Basenfasten
- » Übernachtung in unseren Fastenhaus „Zum Kirnitzschtal“
- » Begleitung durch ausgebildete Fastenleiter\*innen
- » Unterlagen zur einfachen Vorbereitung auf das Fasten
- » Meditative Morgenübungen z.B. Tautreten
- » Impulsvorträge inklusive alltagstauglicher Tipps
- » Fastenwandern in der wundervollen Gebirgslandschaft
- » Tee's und Fastenverpflegung in Bioqualität
- » Entspannungseinheiten mit Yin Yoga, Klangreisen und Meditationen
- » Abendliche Erholung in der Garten-Sauna, am Kamin oder am Lagerfeuer
- » Zeit und Ruhe für die eigenen Bedürfnisse

## FASTEN NACH BUCHINGER



## GEMEINSAM FASTEN

Am Schönsten fastet es sich in einer Gruppe Gleichgesinnter. Das gemeinsame Fasten fördert das Durchhaltevermögen und den Spaß an der Sache, denn alle sind Teil des gleichen „Projekts“. Der gemeinsame Austausch, dass sich gegenseitige Bestärken im Erreichen des gemeinsamen Ziels hilft die emotionalen Hürden der ersten beiden Fastentage besser zu überwinden. Auch lässt sich die Freude, der sich einstellenden Glücksgefühle in der Gruppe besser teilen.

## FASTENWANDERN

Was gibt es Schöneres als beim (Fasten-)Wandern nicht nur neue Energie zu tanken, sondern dabei auch noch völlig neue und unbekannte Orte zu entdecken? Lerne ein zauberhaftes und unbeschreiblich vielseitiges Paradies vor den Toren Dresdens kennen – die Sächsische Schweiz. Als Elbsandsteingebirge bezeichnet, bietet es eine malerische und wildromantische Landschaft und blickt auf eine Geschichte bis in die Kreidezeit zurück. Links und rechts der Elbe erheben sich ausgewaschene und majestätische Sandsteinfelsen, umringt von dichten und urwüchsigen Wäldern und vielen kleinen idyllischen Dörfern.



## FASTEN MACHT GLÜCKLICH

## IM FASTENHAUS ZUM KIRNITZSCHTAL

Thronend an den Hängen des Kirnitzschtals bietet das Fastenhaus alles was das Fastenherz begehrt: Umgeben von frischer Luft, einer idyllischen Felslandschaft, umgeben von ausgedehnten Wäldern und entspannender Stille, heißen wir Dich in unserem Fastenhaus herzlich willkommen.



## YIN YOGA

Loslassen – Ankommen – Entspannen. Yin Yoga ist ruhiges, sanftes Yoga. Es ist eine Yoga-Sequenz, die Dich dazu einlädt den Alltag hinter Dir zu lassen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu gelangen. Im Yin Yoga geben wir uns der Schwerkraft hin und lassen uns einfach fallen. Ohne viel Kraft und Anstrengung schenkt uns Yin Yoga wohlthuend Dehnung und mehr Beweglichkeit. Die Wirkungen gehen tiefer - körperlich und geistig.

## KLANGREISEN

Es ist eine Faszination und Berührung zugleich. In der Klang-Entspannung lösen sich die im Alltagsstress angesammelten Sorgen, Unsicherheiten und Blockaden. Dieses Loslassen ist eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Das Unterbewusstsein erhält Raum und Weite für neue Ideen. Körper, Geist und Seele kommen zur Ruhe und neue Energie kann geschöpft werden.

## REISE ZU DIR SELBST

