



Fasten-Intensiv-Woche  
für Fastenleiter\*innen und  
erfahrene FASTER\*innen

vom 4.11. - 10.11.23  
in Rheinhessen

Unser Motto:  
Miteinander – füreinander  
Voneinander lernen –  
Erfahrungen erweitern –  
Ausblick für Neues

Thema in dieser Woche  
„Das Fastenhoch“

Fasten für Fastenleiter\*innen  
ist eine Möglichkeit selbst zu  
fasten und gleichzeitig im  
Austausch und Lernen mit  
Kolleg\*innen zu sein.  
Diese Veranstaltung wird mit 5  
Fortbildungstagen vom BV  
Fasten-Ernährung anerkannt.  
Preis für Mitglieder inkl.  
Verpflegung im EZ € 750,00  
Preis für Nicht Mitglieder inkl.  
Verpflegung im EZ € 850,00

Veranstaltungsort:  
Das Höfchen  
Oppenheimer Str. 23  
55271 Stackeden-Elsheim  
info@dashoefchen.de  
<https://dashoefchen.de/>

Gemeinsam – entspannt -  
mal selbst wieder fasten,  
ist ein Wunsch vieler  
Fastenleiter\*innen.

Dies ist an einem idyllischen Ort,  
in einem ansprechenden  
Ambiente inmitten der Natur  
möglich.

Katharina Grafer bietet Euch mit  
Ulrike Lackner die Gelegenheit,  
in einem persönlichen Rahmen,  
selbst in Ruhe für sich zu Fasten  
und sich gleichzeitig mit anderen  
Fastenleiter\*innen auszutauschen.  
Zudem werden allgemeine sowie  
medizinische Fragen rund ums  
Fasten besprochen.

## Themen für die Weiterbildungswoche

- Was genau ist ein Fastenhoch und wie entsteht es?
- Wie können wir ein Fastenhoch erfahren und welche Fastenanwendungen sind dafür förderlich?
- Fasten und Bewusstsein – Vortrag
- Wie kann ich dies alles in meinen Fastenkursen anwenden und umsetzen?

Bewegungs- und  
Entspannungsprogramm  
für die Woche:

tägliche Wandungen  
ca 10 km

Yoga

AVIVA Körperübungen

Entspannungsreisen

Eutonische Übungen

## Stornogebühr

14 Tage vor Beginn 50% der Kursgebühr  
7 Tage vor Beginn 75% der Kursgebühr  
3 Tage vor Beginn 100% der Kursgebühr

Es wird empfohlen, eine eigene Reise-  
rücktrittsversicherung abzuschliessen.

Veranstalter:

Berufsverband  
für Fasten und Ernährung BV/FE e.V.

Anmeldung bei  
Ulrike Lackner  
email:

[2.vorsitz@bv-fasten-ernaehrung.de](mailto:2.vorsitz@bv-fasten-ernaehrung.de)

Anmeldeschluss:  
Montag: 18.9.2023

