

## Wohlfühl-Fastenauszeit auf den Hesselberg in Mittelfranken 2020 mit der VHS Donauwörth



### **Von Sonntag, den 08. bis Freitag, den 13. November 2020 (6Tage)**

Fasten ist eine gute Möglichkeit, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Ob zur Entschlackung, Ausleitung von Schadstoffen, zur Verbesserung meines Essrhythmus, zur Entschleunigung, Bewusstseinsentfaltung oder zur Gewichtsabnahme. Die Wohlfühl-Fastenauszeit auf dem Hesselberg wird als Wander-Fasten mit Saftfasten-Kur angeboten. Im Programm mit enthalten sind zwei Ausflüge in die Region. Wohlfühl-Fasten für Körper, Geist und Seele. Neben Fasten und Wandern werden u.a. geboten: Meditation, Achtsamkeitsübungen, Schweigen, Schwimmen, Yoga/Qi Gong, Mikronährstoff- und Ernährungsberatung, Erfahrungsaustausch, Vorträge zu Gesundheitsthemen. Weitere Angebote können individuell gegen Aufpreis hinzugebucht werden.



Bildquellen siehe: <https://ebz-hesselberg.de/standard.php?pageID=4000>

Reiseveranstalter ist die Volkshochschule Donauwörth e.V.

Kosten und Leistungen: 615,00 € pro Person, incl. Übernachtung im EZ, Wasser, Tees, Fasten-Saft und Gemüsebrühe. Anzahlung 20 % des Reisepreises; Restzahlung nach schriftlicher Aufforderung; Programmänderungen vorbehalten

Leitung: Ute K. Vieting (Coach und Beraterin)

Ärztliche Begleitung: Dr. med. Claus Daumann (Ganzheitsmediziner)

Ort: Ev. Bildungszentrum Hesselberg, 91726 Gerolfingen, Hesselbergstr. 26

Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen; max. 13 Personen

Anmeldung: VHS Donauwörth e.V. Tel.: (09 06) 80 70 Fax: (09 06) 9 99 86 67 [www.vhs-don.de](http://www.vhs-don.de)

Anmeldeschluss: 30.09.2020; es gilt die Reihe der eingehenden Anmeldungen

Anreise: Selbstanreise, gerne in Fahrgemeinschaften; ca. 55km

Ausflüge: via Mitfahrgelegenheit; ggf. Linienbus

## Programm: Wohlfühl-Fastenauszeit auf dem Hesselberg

*„Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“*

Teresa von Avila

Tag	Uhrzeit	Thema	Weitere Referentin / Trainer
<b>Sonntag 08. November 2020</b>	15.00	Ankommen, Begrüßung, Kennenlernen, Hausrundgang, Erkundung des näheren Umfeldes	
		Zimmer beziehen in den Quartieren	
	18.00	Gemüsesuppe zum Fasteneinstieg; Übergabe je einer Kiste Saft	
	19.00 - 20.30	Einführungsabend, Körper-Geist-Seele, Meditation	
<b>Montag 09. November 2020</b>	ab 7.30	Frühstück, Tee und Sauerkrautsaft	
		Darmreinigung, abführen	individuell
	8.30 - 9.30	Erfahrungsaustausch - Ritual - mit Meditation und Wie fühle ich mich heute?	
	9.30 - 10.30	Bewegung - individuell- schweigend (Schwimmen, laufen, joggen, gehen)	
	10.30 -12.00	Fasten und Gesundheit; Mikronährstoffberatung	Dr. med. C. Daumann
	12.00 - 13.00	Fastenmahl: Gemüsebrühe	
	13.00 - 15.00	Rückzug	
	15.15 - 17.15	interaktive Wanderung	
	18.00	Fastenmahl: Tee, Saft, Wasser	
	19.00 - 20.30	Neues vom Altern - wie wir uns fit halten können	Dr. med. C. Daumann
<b>Dienstag 10. November 2020</b>	ab 7.30	Frühstück	
	8.30 - 9.30	Erfahrungsaustausch - Ritual - mit Meditation und Wie fühle ich mich heute?	
	10.00 - 12.00	Wohlfühl-Wandern	
	12.00 - 13.00	Fastenmahl	
	13.00 bis 15.00	Rückzug	
	15.15 - 17.15	Fastenwandern im Römerpark mit Achtsamkeitsübung	
	18.00	Fastenmahl	
	19.00 - 20.30	Was Fasten und Wandern verbindet (Vortrag) anschl. Wohlfühlabend	

<b>Mittwoch 11. November 2020</b>	7.30	Frühstück	
	8.30-9.30	Erfahrungsaustausch - Ritual - mit Meditation und Wie fühle ich mich heute?	
	10.00 - 11.30	Yoga/ Qi Gong	Simone Gebhard
	12.00 - 13.00	Fastenmahl	
	13.00 - 15.00	Rückzug	
	15.15 - 17.15	geführtes Fastenwandern	
	18.00	Fastenmahl	
	abends	Abend zur freien Verfügung	
	Optional	Handarbeiten (Schnitzen, Stricken...), Singen, Nachtwanderung, Gespräche, Erfahrungsaustausch	
<b>Donnerstag 12. November 2020</b>	7.30	Frühstück	
	8.30 - 9.30	Erfahrungsaustausch - Ritual - mit Meditation und Wie fühle ich mich heute?	
	9.30 – 10.30	Der Krankheit auf den Grund gehen (Vortrag mit anschließendem Austausch)	
	11.00 - 12.00	Kräuterwanderung	
	12.00 - 13.00	Fastenmahl	
	13.00 bis 15.00	Rückzug	
	15.15 - 17.15	bewegtes Fastenwandern; Achtsamkeit	
	18.00	Fastenmahl	
	19.00 - 20.30	Ernährungsberatung	Steffi Steiner
	anschl.	Kräuter Abend: wir machen Kräutersalz, Kräutersträuße ... Und tragen vieles über deren Wirkung zusammen, Buchpräsentation	
<b>Freitag 13. November 2020</b>	7.30	Frühstück	
	8.30 - 10.30	Erfahrungsaustausch - Ritual - mit Meditation und Wie fühle ich mich heute?	
	10.30 - 11.30	Ich ziehe Resümee. Was nehme ich an Erfahrungen mit/ habe ich gesammelt? Meine Fasten-Vision	
	12.00 - 13.00	Fastenmahl	
	13.00 -14.00	Rückzug	
	14.15 - 16.30	Fastenwandern und Abschlussritual (was lasse ich los)	
	16.30	Abreise	

Ärztliche Untersuchung vor der Fastenreise angeraten.

Ärztliche Begleitung: Dr. med. Claus Daumann, Praxis für Ganzheitliche Medizin, Georg-Friedrich-Steinmeyer-Str. 1, 86732 Oettingen i.Bay., Tel.: 09082-2440, E-Mail: [drdaumann@posteo.de](mailto:drdaumann@posteo.de)  
Individuelle ärztliche Beratung, weitere Untersuchungen, Laborwerte optional gegen Aufpreis möglich. Terminvereinbarung direkt mit der Praxis.

Yoga: Simone Gebhard, Team Dr. Daumann  
Ernährungsberatung: Steffi Steiner, Team Dr. Daumann



Foto: Brad Forster

Auhausen, den 29.10.2019

Ute K. Vieting



Foto: Brad Forster

**VIETING**  
ES GEHT AUCH ANDERS

Organisationsberatung  
Persönlichkeits-Coaching  
Gesundheits-Coaching

Ute K. Vieting  
Dipl.-Ing.  
Bergstraße 3, 86736 Auhausen  
T 09832 – 706 485  
M 0170 – 9369 237  
E [ute.vieting@gmail.com](mailto:ute.vieting@gmail.com)  
I [www.utevieting.com](http://www.utevieting.com)

Praxis  
Gr.-Fr.-Steinmeyer-Str. 1  
86732 Oettingen i.Bay.

## Anmeldung Wohlfühl-Fastenauszeit Hesselberg

**Sonntag, 08.11.2020 bis Freitag, 13.11.2020**

<b>Name (1. Person)</b> Geburtsort	Geburtsname	Vorname	Geburtsdatum
---------------------------------------	-------------	---------	--------------

PLZ	Wohnort	Straße	Telefon
-----	---------	--------	---------

<b>Name (2. Person)</b> Geburtsort	Geburtsname	Vorname	Geburtsdatum
---------------------------------------	-------------	---------	--------------

PLZ	Wohnort	Straße	Telefon
-----	---------	--------	---------

Unterbringung im  Doppelzimmer  Einzelzimmer

**Reisepreis: 615,- € p.P.**

Abbuchungsermächtigung: Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Donauwörth, 20 % des Reisepreises p. P. (Anzahlung) zu Lasten meines Kontos einzuziehen:

IBAN Kontoinhaber (lt. 1. Person – Bucher*in)	BIC
--	-----

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Reisebedingungen des Veranstalters  
 - Volkshochschule Donauwörth -  
 - auch im Namen der mit mir gemeldeten Person - an.  
 Ich erkläre ausdrücklich, für die vertraglichen Verpflichtungen der von mir angemeldeten Reisetilnehmer wie für eigene einzustehen.

Ort, Datum	Unterschrift
------------	--------------

**Einzusenden an: VHS Donauwörth e. V., Spindeltal 5, 86609 Donauwörth  
 Fax 0906/9998667**