

## Fasten nach Buchinger-Lützner

März 2019

### Regeneration für Körper, Seele und Geist durch Bewegung, Entspannung und Besinnung

In alten Kulturen haben Menschen immer dann gefastet, wenn sie wussten, dass sie etwas Wichtiges für ihr Leben tun mussten: das Leben entlasten, dem Leben eine neue Richtung geben oder die Freude und Frische des Lebens wiederfinden. Die Ärzte Dr. Otto Buchinger und Dr. Helmut Lützner haben die Urelemente des Fastens zusammengefasst. Damit Fasten seine ureigene Kraft entwickeln kann, braucht es neben der Fastenpraxis Bewegung, Entspannung und Besinnung. All diesen Elemente wird in den Angeboten des Zentrum Tau Aufmerksamkeit geschenkt. Ihre Kombination lässt unsere Fastenangebote zu einem Erlebnis werden, das Ihnen hilft, Altes loszulassen und Raum für Neues zu entwickeln.

#### ***Bewegung und Entspannung: Wandern, Yoga, Nordic Walking, Jin Shin Jyutsu***

Otto Buchinger und Helmut Lützner haben erkannt, wie wichtig Bewegung für die Wirkung des Fastens ist. Nordic Walking eignet sich besonders gut, da die gesamte Körpermuskulatur beansprucht wird, die Gelenke werden vergleichsweise gering belastet und die Koordination wird gefördert. Zur Vermittlung der Basistechniken können Stöcke gestellt werden. Zum Dehnen und Entspannen werden Yogaübungen sowie andere Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung angeboten. Das japanische Heilströmen, Jin Shin Jyutsu, basiert auf unserer natürlichen, angeborenen Fähigkeit, unsere Lebensenergie auszugleichen. Zudem werden einige Selbsthilfe-Übungen zur Unterstützung der im Fasten besonders beanspruchten Organe vorgestellt. Im Laufe des Tages wird nach der Einnahme des frischen Saftes der Leberwickel gemacht und genügend Zeit für persönliche Zeiten der Entspannung und der Ruhe eingeplant. Die Meditation am Abend ist ein Weg, die Seele zu beruhigen, die Bilder, Worte und Gedanken des Inneren loszulassen und dadurch einen Zustand tiefer Entspannung anzuregen.

#### DER KURSORT (CASTELFEDER/MONTAN)

ist ein Biotop außerordentlicher Schönheit und Wirkung, innerhalb von welchem ein Fahrverbot für Autos herrscht. Am Hügel von Castelfeder begegnet man den Spuren einer vorchristlicher Siedlung, Mauerresten aus der Zeit nach dem Zusammenbruch des Römischen Reiches und eine bezaubernde Naturlandschaft. Die aus Griechenland heimkehrenden Maler der Romantik nannten den Hügel von Castelfeder „Arkadien Tirols“. Das Biotop ist über 100 Hektar groß und hat die archaische Kulturlandschaft bewahrt, die den Besucher Jahrtausende zurückversetzt, in eine Zeit, in der rätische Hirten ihre Schafe und Ziegen weideten. Dieser besondere Ort ist für die Wanderungen in der Gruppe sehr geeignet und lädt die Kursteilnehmer während der persönlichen Zeit zu Rückzug, Entspannung und Muße ein.

#### Information & Anmeldung:

**Zentrum Tau**  
**Pillhofstraße 37**  
**39057 Eppan**

**info@zentrum-tau.it**  
**Tel. 0471 964178**  
**www.zentrum-tau.it**

**Leitung: Frank Ernst**, ärztl. geprüfter Fastenleiter der Deutschen Fastenakademie,  
Yogakursleiter, Nordic-Walking-Trainer, Jin Shin Jyutsu-Trainer i.A.



**Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.**

*Hippokrates, Vater der Heilkunde, etwa 460 - 377 v.Chr.*

## Ablauf einer Fastenwoche nach Dr. Buchinger

- Zwei bis drei Entlastungstage zur Vorbereitung zu Hause, um den Geist und den Körper auf das Fasten einzustimmen. Während der Entlastungstage sollte man auf Fleisch, Weißmehlprodukte, Kaffee, Zucker und Alkohol verzichten
- Fastenbeginn mit Darmreinigung (Glaubersalz) - ein Signal für den Körper, dass er von äußerer auf innere Ernährung umschalten muss.
- Einläufe, die mindestens jeden zweiten Tag gemacht werden sollten, helfen, Befindlichkeitsstörungen zu vermeiden
- Fastennahrung: Kräutertees, Wasser, Obst- und Gemüsesäfte und einmal täglich Gemüsebrühe
- Fastenbrechen nach 5 Tagen mit einem Apfel, einem Bratapfel oder einer Karotte
- zwei bis drei Aufbau- und Entlastungstage nach dem Fasten sind ein wesentlicher Bestandteil für die nachhaltige Wirkung der Fastentage.

Besinnung findet in den Impulsen zu Ernährung und Lebensstil, in der Meditation und in den abendlichen Gesprächsrunden statt. Es gibt auch genügend Zeit für persönliche Vertiefung und Auseinandersetzung mit den angesprochenen Themen oder für persönlichen Fragen.

## Was Sie erwartet:

- *Einführung und Begleitung der Fastenpraxis und Tipps für die Zeit danach*
- *tägliche Morgenbewegung im Freien*
- *Wanderungen, Nordic Walking Einführung*
- *ausgewogene Bewegungs- und Entspannungseinheiten mit Yoga und Jin Shin Jyutsu*
- *Skript für jede(n) Teilnehmer(in)*
- *eine mit Liebe und Achtsamkeit vorbereitete biologische Fasternahrung*
- *tägliche Gruppengespräche*
- *Unterstützung bei Befindlichkeitsstörungen*
- *genügend Zeit für Ruhe und Entspannung*
- *zum Tagesausklang eine stille Meditation*

*Es gibt keine verpflichtende Teilnahme an den Angeboten.*

## ORGANISATORISCHES

**TERMIN:** So 10. März, 17 h bis Sa 16. März 2019, 13 h  
**ORT:** Ferienhaus Castelfeder  
(Castelfederweg 3, 39040 Montan/Südtirol/Italien)  
[www.haus-castelfeder.com](http://www.haus-castelfeder.com)  
**LEITUNG:** Frank Ernst, ärztl. gepr. Fastenleiter der Deutschen Fastenakademie,  
Yogakursleiter, Nordic-Walking-Trainer, Jin Shin Jyutsu Praktiker i.A.  
**KURSBEITRAG:** 750,- € (inkl. Unterkunft und Fastenverpflegung)

*Frühbucherbonus: 710,- € bei Buchung vor 15. Februar 2019!*

**Anmeldeschluss: Freitag 1. März 2019**



Das Zentrum Tau wird gefördert durch:



**Information & Anmeldung: Zentrum Tau/Eppan (I)**  
**info@zentrum-tau.it · Tel. 0471 964178 · [www.zentrum-tau.it](http://www.zentrum-tau.it)**