

Fastenwoche



DATEN 2025:
23.02. – 02.03.
20. -27. Juli
jeweils Sonntag
bis Sonntag

Veranstaltungsort

Seminarhotel Lihn (Filzbach, Kanton Glarus)

Inmitten der herrlichen Berglandschaft auf einer Höhe von 742 Metern über Meer, oberhalb des Walensees, befindet sich an sonniger und ruhiger Lage das Seminarhotel Lihn. **Jeder Teilnehmer erhält ein Einzelzimmer mit Dusche und WC.** Im Preis sind neben den Übernachtungskosten, die Fastenernährung, alle Fastengetränke, sowie das gesamte Programm enthalten. Das Hotel ist gut mit dem ÖV erreichbar.

<https://www.lihn.ch>

Überblick

Im Rahmen dieses Kurses werden Sie am eigenen Körper erfahren, wie gut und heilsam ein Fasten nach Buchinger / Lützner wirkt und dabei selbst ein komplettes Fastenprogramm durchleben. Dies beinhaltet neben der Fastenernährung tägliche Bewegungs- / Entspannungsübungen und Vorträge, Freizeit und Zeit für Stille, Wanderungen; sowie weitere Anwendungen wie Leberwickel, Einlauf, Bürstenmassage u.a.

«Ein wichtiger Schwerpunkt wird die christliche Komponente spielen mit einer täglichen Andacht und vielen Denkanstössen»

Inhalt Vorträge

Täglich ca. drei Stunden Weiterbildung (die Teilnahme an den einzelnen Vorträgen ist freiwillig), mit Themen wie:

- ✓ Ablauf des Fastens nach Buchinger / Lützner
- ✓ Fasten aus christlicher Sicht
- ✓ Was passiert beim Fasten im Körper?
- ✓ Indikationen für das Fasten
- ✓ Ablauf / Funktionen der Verdauung
- ✓ Ernährungsaufbau / Umstellung der Ernährung nach dem Fasten
- ✓ Gesunde Lebensweise und Ernährung, Ernährungsempfehlungen

Hintergrund

Bei diesem Fasten handelt es sich generell um ein Fasten für Gesunde (Lützner)

Kosten

Februartermin:	Zimmer mit Gartenblick	Fr. 1490.-
	Zimmer mit Seesicht	Fr. 1540.-
	Die Reisekosten mit ÖV sind kostenlos, ansonsten zu Lasten der Teilnehmer	
Julitermin:	Nur Zimmer mit Seesicht	Fr. 1540.-
	Alle Reisekosten gehen hier zu Lasten der Teilnehmer	

Die Rechnungszahlung erfolgt bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn. Bei einer Kurs-Annullierung von weniger als 14 Tagen vor Kursbeginn können leider keine Kosten erstattet werden und die volle Kursgebühr ist fällig.

An-/Abreise

Anreisetag Sonntag ab 16:00 Uhr; Beginn 18:00 mit dem Abendessen
Abreise am Sonntag nach dem Frühstück / Morgenandacht, ca. 10:00 Uhr

Anreise per ÖV
kostenlos innerhalb
der Schweiz beim
Februartermin

Anmeldung

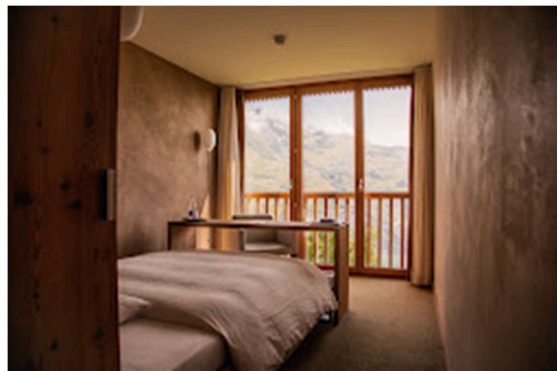
Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Anmeldungen formlos, am besten per E-Mail an: josef.kreuzer@gmail.com

Bitte geben Sie beim Februartermin an, welches Zimmer Sie wollen. Es gibt zwei Zimmer Varianten:



Zimmer Gartenblick



Zimmer Seesicht

Leitung

Josef Kreuzer, ärztl. geprüfter Fastenleiter
Siglinde Kreuzer, Krankenschwester



Ärztlich geprüfte/r Fastenleiter/in (dfa)



Josef Kreuzer, Fastenleiter

Für weitere Fragen und Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Josef Kreuzer, Bin da Hüscher 46, 7063 Praden

Tel. 081 356 10 32

Josef.Kreuzer@gmail.com

Ein ganzheitliches Angebot für Körper, Geist und Seele

