

## Von der Völle in die Fülle



### **Fastenwanderung am Bodensee**

Frühling und Herbst am Bodensee - Zeit der Blüte, Zeit der Ernte. Das Reizklima diesseits der Alpen fördert die Regeneration und Gesundheit in besonderer Weise (auch Otto Buchinger wählte Überlingen als Standort). Jederzeit Fastenwandern "von zu Hause aus" möglich.



### **Fastenwanderung auf der Schwäbischen Alb**

Mystische Wege, urzeitliche Höhlen, unbewaldete Höhenzüge; die überwiegend karge Kalklandschaft fördert die Konzentration auf das Wesentliche. Jederzeit Fastenwandern "von zu Hause aus" möglich.



### **Fastenwanderung im Schwarzwald**

Hohe Tannen, grüne saftige Wälder, tiefe Schluchten, Seen, Quellen, Moore; das überall fließende und formende Wasser bringt auch innerseelisch vieles in Fluss. Jederzeit Fastenwandern "von zu Hause aus" möglich.



### **Fastenwanderung auf Lanzarote**

Auf der Insel der Gegensätze nochmal Licht und Wärme tanken, wenn's hier schon dunkel und kalt ist. Lanzarote schmeichelt sich nicht ein, sondern ist mit ihren 300 in allen Erdfarben schillernden Vulkankegeln, den schneeweißen Fincas und mit ihren Traumstränden von feinsandig-sanft bis schwarz-felsig zerklüftet Quelle der Inspiration und Transformation.

**Aktuelle Termine im Internet und unter 0176 28206786.**

Als ausgebildete Fastenwanderleiterin liegt mir der **"Königsweg der Heilkunst"**

(Otto Buchinger)

besonders am Herzen und ich erfreue mich selbst – seit vielen Jahren immer wieder neu – am reinigenden Ritual des Fastens.



### **Maria Margarita**

Heilpraktikerin

Nordic Walking-Trainerin

Fastenwanderleiterin

Moltkestraße 43

72072 Tübingen

07071 770147 • 0176 28206786

maria-margarita@web.de

[www.maria-margarita.de](http://www.maria-margarita.de)



Maria  
Margarita

"Jeder kann zaubern,  
jeder kann seine Ziele erreichen,  
wenn er denken kann,  
wenn er warten kann,  
wenn er fasten kann"  
(Hermann Hesse).

Der Königsweg der Heilkunst  
**Fastenwandern**

## Warum fasten?

“Ich kann auf das Fasten ebenso wenig verzichten, wie auf meine Augen. Denn was meine Augen für die äußere Welt sind, ist das Fasten für die innere Welt”

(Mahatma Gandhi)

Fasten heißt, eine gewisse Zeit nichts zu essen, dafür aber reichlich zu trinken (Buchinger-Methode). Aber Fasten ist mehr als nicht essen. Es weckt Sehnsucht nach einem veränderten Leben: gesund werden, aber auch sich selber finden. Neben dem bewußten Verzicht auf feste Nahrung bedeutet Heilfasten im Sinne Otto Buchingers:

**entgiften, entschlacken, entsäuern.**

**Krankheitsvorbeugung und -verbesserung**, besonders bei:



- Altersdiabetes, Migräne, Bluthochdruck, Allergien, Hautkrankheiten, Rheuma.
- Wechseljahrsbeschwerden, Sucht.
- Chronische Erkältungen.

**Fasten stärkt das Abwehrsystem, verbessert den Stoffwechsel, saniert den Magen/Darbereich und strafft und verschönert die Haut.**

## Warum wandern?

“Es ginge alles viel besser, wenn man mehr ginge”

(Johann Gottfried Seume)

Wandern bringt Atmung, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, die frische Luft liefert den Sauerstoff, den der Körper für die Ausscheidungsprozesse benötigt. Gleichzeitig werden alle Muskeln im Körper aktiviert und gestärkt. Fasten in Verbindung mit Wandern heißt, die Natur intensiv zu erleben und ebenso sich selbst als Teil der Natur zu erfahren.

**Fastenwandern empfiehlt sich für gesunde Erwachsene im Sinne eigenverantwortlicher Gesundheitspflege.**

**Ganzheitliches Wohlfühlprogramm:**

- Ernährungsberatung
- Entspannungs- und Energieübungen
- Massagen (Fußreflex, Darm, Körper)
- Klangmassagen mit Klangschalen
- Bachblüten
- Reiki u.a.

## Fastenwandern!

“Die wahren Heiler aller Krankheiten sind die natürlichen Kräfte in unserem Innern”

(Hippokrates)

Wirf Ballast ab und werde leichter von Tag zu Tag!

**Ich lade Dich herzlich ein, mit mir fastend durch die Natur zu streifen, Deinen Körper und Deine Seele zu entschlacken und frei zu werden für Neues in Deinem Leben.**

Gewinne Selbstvertrauen, Mut, Kraft, Vitalität und Zuversicht, während Du – ganz nebenbei – Pfunde verlierst.

**Fasten reduziert die Dinge auf das Wesentliche.**

Der bewußte Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel reinigt den Körper und lichtet die Seele.

