

Zurück

## FASTEN UND WANDERN IM RAUM KÖLN-BONN

Starten Sie mit einer gemeinsamen Fastenwoche nach der Buchinger-Methode gestärkt in den Winter

### Wo?

Jugendakademie Walberberg  
Im Wingert 1, 53332 Bornheim

### Wann?

6. November 2026  
Einführungsabend  
14. November – 19. November 2026  
Fastenwoche

### Kosten

480 € Kursgebühr inkl.  
Fastenverpflegung an den Kurstreffen



## LEISTUNGEN WÄHREND DER FASTENWOCHE

- ✓ Siebentägiger Fastenkurs nach der Buchinger-Methode
- ✓ Bio-Fastenverpflegung bei den Kurstreffen
- ✓ Wandern, Entspannung und Austausch in der Gruppe
- ✓ Umfangreiche Informationen und Vorträge (z. B. zum Thema Ernährung) inkl. Kursunterlagen
- ✓ Wertvolle Impulse für einen gesunden Alltag
- ✓ Persönliche Atmosphäre durch Kleingruppe mit maximal zehn Teilnehmern
- ✓ Professionelle Begleitung während der Fastenwoche



### FÜHLEN SIE SICH ...

- oft ausgelaugt, angestrengt und schlapp?
- unzufrieden mit Ihren Essgewohnheiten, Ihrem Genussmittelkonsum oder Ihrem Gewicht?
- belastet durch kleine körperliche „Wehwechen“?
- orientierungslos – bedingt durch eine schwierige Lebenssituation?
- bereit für neue Erfahrungen?

### MÖCHTEN SIE ...

Ihren persönlichen „Reset-Knopf“ drücken, ohne aus Ihrem Alltag komplett aussteigen zu müssen?

### VIELLEICHT FRAGEN SIE SICH JETZT:

„Warum fasten? Ist das nicht anstrengend und ein großer Verzicht?“

NEIN. FASTEN HEISST NICHT HUNGERN – FASTEN ...

- ✓ ist für unseren Körper ein ganz natürlicher Vorgang
- ✓ kann zu mehr Energie führen und Impulse zu Veränderungen geben
- ✓ hat viele nachgewiesene positive gesundheitliche Effekte

## NEUGIERIG GEWORDEN?

Jetzt zur Fastenwoche anmelden

## FASTEN IN BEWEGUNG – UNTERWEGS IN DER NATUR

Sie fasten in vertrauter Umgebung und wohnen zu Hause. Morgens treffen wir uns zum Wandern, abends zu den Kurstreffen – so können Sie sich ganz auf die Fastenzeit einlassen und zugleich im Alltag verankert bleiben.

Am Freitag, den 6. November 2026, beginnt der Kurs mit einer Einführung in das Fasten und die Entlastungstage, damit Sie gut vorbereitet starten.

Auch außerhalb der gemeinsamen Zeit bin ich für Sie da – telefonisch oder per Nachricht. Eine freiwillige WhatsApp-Gruppe unterstützt zusätzlich den Austausch in der Runde.

Die Fastenwoche findet vom 14. bis 19. November 2026 statt. Abends treffen wir uns in der Jugendakademie Walberberg – mit frisch gepresstem Saft, kurzen Impulsvorträgen, Austausch und kleinen Entspannungseinheiten.

Die morgendlichen Wanderungen von etwa drei Stunden führen uns in die Natur rund um Köln-Bonn – ins Siebengebirge, den Kottenforst oder die Ville. Ein Teil der Strecke wird in Stille gegangen – eine Einladung, bei sich anzukommen und das Fasten bewusst zu erleben.

Am Donnerstagabend schließen wir die Woche mit dem Fastenbrechen und einem gemeinsamen Ausklang ab.



## DETAILLIERTER ABLAUF DER FASTENWOCHE

Die Wochenübersicht ist nur auf größeren Bildschirmen oder im Download sichtbar.

Die Zeiten dienen als Orientierung – der Ablauf wird flexibel und gemeinsam in der Gruppe angepasst – je nach An- und Abreise, Wetter und Wohlbefinden.

|  Tagesabschnitt | Freitag<br>Kursbeginn  | MI - FR<br>Entlastungstage | Samstag<br>Erster Fastentag  | SO bis MI<br>2. bis 5. Fastentag   | Donnerstag<br>6. Fastentag                                     | FR - SO<br>Aufbautage   |
|--|--|----------------------------|--|--|--|---|
| Nach dem Aufwachen   |  |                            | Trinken & Morgengymnastik  | Trinken, Morgengymnastik, Trockenbürsten & Wechseldusche                             | Trinken, Morgengymnastik, Trockenbürsten und Wechseldusche     | Trinken, Morgengymnastik, Trockenbürsten und Wechseldusche        |
| Morgen   |  | Essen nach Entlastungsplan | 8:00 Uhr: Tee mit Honig und Zitrone<br>8:30 Uhr: Start ins Fasten mit sanfter Darmentleerung | 7:30 Uhr: Tee mit Honig und Zitrone<br>9:00 Uhr: Wanderung                           | 7:30 Uhr: Tee mit Honig und Zitrone<br>persönliche Zeit        | Essen laut Aufbauplan   |
| Mittag   |  | Essen nach Entlastungsplan | 12:30 Uhr: Fastensuppe<br>13:00 Uhr: Leberwickel & Ruhe                                      | 12:30 Uhr: Fastensuppe<br>13:00 Uhr: Leberwickel & Ruhe                              | 12:30 Uhr: Fastensuppe<br>13:00 Uhr: Leberwickel & Ruhe        | 12:30 Uhr: Essen laut Aufbauplan<br>13:00 Uhr: Leberwickel & Ruhe |
| Nachmittag   |  |                            | 15:00 Uhr: Wanderung   | persönliche Zeit   | 17:00 Uhr: Walkingrunde  |   |
| Abend  | 18:00 Uhr: Kursbeginn - Einführung, Abendsnack & Entspannung<br>Ende gegen 21:00 Uhr | Essen nach Entlastungsplan | 18:00 Uhr: Fastensaft, Impulsvortrag, Gespräch & Entspannung<br>Ende gegen 20:30 Uhr         | 18:00 Uhr: Fastensaft, Impulsvortrag, Gespräch & Entspannung<br>Ende gegen 20:30 Uhr | 18:00 Uhr: Fastenbrechen und Abschluss<br>Ende gegen 20:00 Uhr | Essen laut Aufbauplan   |

|                   |  |   |   |   |   |   |
|-------------------|--|---|---|---|---|---|
| Wichtige Hinweise |  | 2 l Quellwasser & Kräutertee trinken und leichte, bekömmliche Kost für die sanfte Einstimmung auf das Fasten genießen | 2 l Quellwasser & 1 l leichten Kräutertee trinken | 2 l Quellwasser & 1 l leichten Kräutertee trinken und für ausreichend Ruhe und Entspannung sorgen | 2 l Quellwasser & 1 l leichten Kräutertee trinken und für ausreichend Ruhe und Entspannung sorgen | 2 l Quellwasser und 1 l dünnen Kräutertee trinken und leichte Aufbaukost bewusst genießen |
|-------------------|--|---|---|---|---|---|

[Jetzt zur Fastenwoche anmelden](#)

## ENTLASTUNGS- UND AUFBAUTAGE

Eine gute Vorbereitung ist die beste Grundlage für ein gelungenes Fastenerlebnis.

Vor dem Fasten empfiehlt es sich, die Ernährung schrittweise zu reduzieren und auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. So kann sich der Körper sanft auf den Fastenstoffwechsel einstellen – und der Übergang gelingt deutlich leichter.

Idealerweise liegen vor Beginn drei Entlastungstage und nach dem Fasten drei Aufbautage.

Diese beiden Phasen rahmen die Fastenzeit ein und lassen sich gut mit dem Alltag vereinbaren. Auf üppige Mahlzeiten oder größere Feiern sollte in dieser Zeit möglichst verzichtet werden, damit sich der Körper ohne zusätzliche Belastung auf den neuen Rhythmus einstellen kann.

Während der Fastenwoche ist es hilfreich, sich neben den festen Kurszeiten bewusst Zeit für Ruhe und Entspannung zu nehmen. Gönnen Sie sich Freiräume für kleine Spaziergänge, zum Lesen oder einfach zum Innehalten. Diese Momente der Ruhe unterstützen den inneren Prozess und vertiefen die wohltuende Wirkung des Fastens.

Im Laufe des Kurses erhalten Sie eine detaillierte Anleitung für die Entlastungs- und Aufbautage, damit Sie gut vorbereitet in die Fastenzeit starten und den Wiedereinstieg in das Essen sanft und bewusst vollziehen können.

## WAS SIE MITBRINGEN SOLLTEN

### ZU UNSEREN KURSTREFFEN

- ✓ Kleidung für Gymnastik und Entspannung
- ✓ Warme Socken, Hausschuhe sowie eine Decke
- ✓ Eine Yoga- oder Gymnastikmatte
- ✓ Eine Wärmflasche, ein kleines Handtuch (ab dem 2. Treffen)

### ZU UNSEREN WANDERUNGEN

- ✓ Wetterfeste Kleidung
- ✓ Feste Schuhe
- ✓ Genügend zu trinken (mind. 1 Liter)

[Alle wichtigen Informationen downloaden](#)

## KOSTEN

480 €

## ANZAHLUNG

📅 Bei Anmeldung

€ 240 €

## RESTZAHLUNG

📅 Spätestens 3 Wochen vor der Veranstaltung

€ 240€

## KONTODATEN

Kontoinhaber: Dr. Nicola Stein  
Betreff: Fastenwoche November 2026  
IBAN: DE95 4306 0967 4124 6269 00  
BIC: GENODEM1GLS  
Bank: GLS Bank



Dr. Nicola Stein  
Ärztlich geprüfte Fastenleiterin

 [info@gluecklich-fasten.de](mailto:info@gluecklich-fasten.de)  
 +49 (0) 151 – 118 761 38  
 [www.gluecklich-fasten.de](http://www.gluecklich-fasten.de)



© Nicola Stein – glücklich fasten | Datenschutz | Impressum | Newsletter

Mit freundlicher Unterstützung von 3 Plus Solutions