

**Fastend durch den Wienerwald****22. - 28. November 2025****Buchingerfasten oder Basenfasten im Intervall, ambulant****Besonderheit: Mehrsprachig Deutsch-Russisch-Englisch-Französisch**

Dieses Angebot richtet sich an weltoffene, naturliebende Fasterinnen und Faster, die im Raum Wien leben und von zu Hause aus ein vollwertiges Fastenwandererlebnis suchen. Wir fasten nach den bekannten Methoden von Buchinger/Lützer bzw. Basenfastenexpertin Sabine Wacker. Die eigene Zubereitung der Fastenspeisen wird erlernt, Hintergründe dafür werden erklärt. Ausgehend von Wien Mitte tauchen wir mit Hilfe öffentlicher Verkehrsmittel in die Wiener Naturlandschaft ein. Wir sind vormittags durchschnittlich 4-5 Stunden unterwegs, **durch Weinberge, Flussauen, auf einsamen Pfaden im Wienerwald und auf den Wiener Hausbergen.** Wir besichtigen bemerkenswerte kulturelle Orte, die am Weg liegen. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und wird für unterstützende Fastenanwendungen genutzt. An zwei Abenden gibt es ein Online-Treffen mit Fastengesprächen, Körperarbeit und einer Vorschau. Da ich im Studium Russisch, Englisch und Französisch gelernt habe, freut es mich, in Wien lebende Menschen aus aller Welt zu meinem Fastenwanderangebot einzuladen und Wien aus einer anderen Perspektive zu entdecken - in Vorbereitung auf den Advent. Gruppengröße 8-18 Personen. **Änderungen vorbehalten (wetter-, gruppen- oder situationsbedingt)**

Organisatorischer Rahmen		Tagesablauf	
31. 10.	Ende der Early Bird Frist	Früh	Morgentee zu Hause
Mi 12. 11.	Anmeldeschluss	09:00 Uhr	Treffpunkt: Wien Mitte S-Bahn
Do 13. 11.	Anleitungen, Rezepte, Besorgungslisten, (DE/EN/RU/FR), Eröffnung der Signalgruppe	11:30 Uhr	Soft- bzw. Basenfrühstück (in Thermobox) unterwegs
Fr 14. 11.	17 - 18:30 Uhr Vorbesprechung online	cirka	
16. - 21.11.	Entlastungswoche	14:00 Uhr	Ende der Wanderung
Sa 22. 11.	Darmreinigung zu Hause	Nachmittag	zur eigenen Verfügung
So 23. - Fr 28.	6 Tage Fastenwandern je ~ 4-5 Stunden	18:30 Uhr	Fastenverpflegung, selbst zubereitet
Mo 24. + Mi 26.	19 Uhr Online Abendeinheit zum Fasten		
Fr 28. 11.	Letzte Wanderung, Fastenbrechen Abschlussrunde, Ende: 14 Uhr	19:00 Uhr	Montag und Mittwoch: Fastengespräch und -protokoll, Körperarbeit Impuls, Vorschau auf nächste Tage (gemütlich von zu Hause aus online)
3	Aufbautage		
3	Wochen Nachfastenzeit		



TEILNAHMEKOSTEN*	Early Bird Preis bis 31.10.2025	Regulär
	€ 440	€ 490
Du bekommst • Vorbereitende Informationen, Anleitungen, Rezepte und Besorgungslisten • Wanderführung an 6 Tagen • Fastenverpflegung unterwegs (frisches Gemüse-Obst-Saft für Buchingerfaster, Basenbox für Basenfaster, Honig für den Notfall) • (Kost-)Proben aus dem Fastenrepertoire (Heilerde, Bitterkräuter, Minzöl..) • 2 Abendeinheiten online mit Fasteninformation und Bewegung • 24-Stunden Fastenhotline an 7 Tagen online / per Telefon	Im Preis nicht inkludiert sind - Fastenverpflegung Abends - Fastenutensilien (Einlaufgerät etc.) - individuelle Konsumationen unterwegs - Alternativprogramm bei Schlechtwetter - Transfers mit öffentlichen Verkehrsmitteln	
*Ermäßigungen: € 50 für Stammgeher, die jedes Jahr mitgehen Mitglieder der GGF (Öst. Ges. f Gesundheitsförderung): € 20 <i>Falls die Teilnahmegebühr ein Hindernis darstellt: Es gibt pro Woche einen vergünstigten Platz. Komm gerne auf mich zu.</i>		
ANMELDUNG (Anzahlung € 50)		