



FASTEN & WANDERN

*Im Naturpark Altmühltal
Wacholderheiden, Kalksteinfelsen und der Limes*

04.10. - 10.10.2026 • 28.03. - 03.04.2027

jeweils von Sonntag bis Samstag • Land- und Wellnesshotel Geyer in Pfahldorf

Kalksteininformationen an sanften Hängen entlang der Altmühl und der Anlauter säumen unseren Weg.

DEIN FASTENWANDERLEITER

Justus Canters

www.alexhacker.de/termine • justus@fasten-mit-justus.de • 0171 2646236

00

Inhalt

01

Herzlich willkommen

Justus stellt sich vor

02

Das Reiseziel

Das Altmühltal – Jurahochfläche zwischen Nürnberg und Ingolstadt

03

Unsere Unterkunft

Land- und Wellnesshotel Geyer in Pfahldorf

04

Der Wochenablauf

Tagesrhythmus und alle Wanderungen im Detail

05

Buchinger oder Wasserfasten?

Die beiden Fastenformen im Vergleich

06

Fastenwandern bei uns

Philosophie, Meditation, Gruppe und Abende

07

Gutes für den Darm

Reinigung und Entlastung während der Fastenzeit

08

An was gedacht werden sollte

Packliste und Vorbereitung auf die Woche

09

Die Anreise

Bahn, Bus und eigenes Auto

10

Termine, Preise & Kontakt

Alle Eckdaten auf einen Blick

01

Herzlich willkommen

Liebe Fastenwanderfreunde,

nun ist es bald so weit. Ich freue mich auf Euch und auf die bevorstehende Fasten- und Wanderwoche mit Euch.

Damit Ihr wisst, wer und was Euch in dieser Woche erwartet, möchte ich mich kurz vorstellen: Mein Name ist Justus Canters, 1999 geboren. Ausgebildeter Fastenwanderleiter und begeisterter Wanderer. Mit dem Fastenwandern bin ich schon als Kind durch meine Mutter Eva Canters in Berührung gekommen.

Bei mir, ebenso wie bei vielen anderen Fastenwanderern, ist das Fastenwandern zu einem festen Bestandteil des Lebens geworden. Die Freude am Leben und eine positive Grundstimmung innerhalb der Gruppe sind mir ein wichtiges Anliegen, da meines Erachtens Körper und Geist eine gesunde Einheit bilden sollten. Bei unseren Wanderungen stellt sich diese Freude fast schon von selbst ein.

An unseren gemeinsamen Abenden werden wir uns über das Fasten, die Meditation und über gesunde Ernährung unterhalten. Falls Ihr für die Woche Wünsche oder Anregungen habt, vielleicht auch Ideen zur gemeinsamen Abendgestaltung, freue ich mich auf Eure Vorschläge. Musikinstrumente sind übrigens immer gern gesehen!



Trittsicherheit ist gefragt

Bei unseren Wandertouren ist Trittsicherheit erforderlich. Wer seine Knie schonen und mehr Stabilität beim Wandern haben möchte, dem seien Wanderstöcke empfohlen. Das Gelände ist recht hügelig und wir haben etliche Höhenmeter zu überwinden. Mit jedem Schritt tun wir etwas Gutes für uns und unsere Gesundheit. Natürlich haben wir in dieser Fastenwanderwoche wieder an Ausstiegsmöglichkeiten gedacht: Es gibt in der Regel Abkürzungsmöglichkeiten oder auch Busse und Taxis.

Bevor Ihr zur Fastenwanderwoche aufbrecht, seht Euch bitte noch einmal die Liste „An was gedacht werden sollte“ an und überprüft, ob alles eingepackt ist, damit zu Eurer unbeschwerten Fastenwanderwoche nichts mehr fehlt.

So, und nun wünsche ich ganz viel Vorfriede und eine gute Anreise.

Bis bald - Euer Justus

Justus Canters · 0171 2646236 · justus@fasten-mit-justus.de

02

Das Reiseziel

Das Altmühltal - Jurahochfläche zwischen Nürnberg und Ingolstadt

Das Altmühltal liegt in Oberbayern, südlich von Nürnberg, und bietet eine Vielzahl von Wanderwegen, die durch malerische Landschaften, dichte Wälder und Wacholderheiden führen. Unterwegs gibt es viele kulturelle Schätze zu entdecken. Direkt von unserem Hotel aus gelangen wir auf den Limeswanderweg und den Altmühltal-Panoramaweg, die uns herrliche Ein- und Ausblicke auf Flusstäler und Kalksteinlandschaften ermöglichen. Schöne Ortschaften, zahlreiche Burgen, Schlösser und Kalksteininformationen säumen unsere Wege.

Der Naturpark Altmühltal

Der Naturpark Altmühltal ist ein 2962 km² großer Naturpark in Bayern, dessen Ausdehnung fast deckungsgleich mit der naturräumlichen Haupteinheit Südliche Frankenalb ist. Er liegt unmittelbar nördlich der an der Donau gelegenen Großstadt Ingolstadt und wird vom namensgebenden Altmühltal in eine Nord- und eine Südhälfte unterteilt.

Der Naturpark ist geprägt von den Mittelgebirgslandschaften der Südlichen Frankenalb. Typische Landschaftsmerkmale sind Trockenrasen, Wacholderheide, Feuchtwiesen, Felsen, Karsthöhlen und Steinbrüche. Etwa die Hälfte der Naturparkfläche ist bewaldet. Die Altmühl fließt durch den Naturpark. Der Bau des 1992 eröffneten Main-Donau-Kanals durch das Altmühltal war politisch umstritten. Es wurde versucht, entlang der geschwungenen Linienführung natürliche Uferzonen zu schaffen und Feuchtbiotope wieder entstehen zu lassen. Das einstige Flussbett der Altmühl wurde zu Altwässern umfunktioniert, so dass die Landschaft um den Kanal heute auf den ersten Blick wie ein Naturidyll wirkt.

Im Naturpark Altmühltal gibt es zahlreiche Steinbrüche, in denen Plattenkalk abgebaut wird. Diese Plattenkalke sind aus den Lagunen des Jura-meers entstanden, und so sind hier auch zahlreiche Versteinerungen zu finden. Besuchersteinbrüche bieten die Möglichkeit, selbst auf Entdeckungsreise nach Fossilien zu gehen.

Pfahldorf

Pfahldorf ist ein Gemeindeteil des Marktes Kipfenberg und eine Gemarkung im oberbayerischen Landkreis Eichstätt. Der Gemeindeteil hatte im Januar 2024 457 Einwohner. Das Pfarrdorf liegt im Naturpark Altmühltal auf der Jurahochfläche nordwestlich von Kipfenberg auf ca. 505 Meter Meereshöhe.

Südlich von Pfahldorf sind Hügelgräber aus der Bronzezeit nachgewiesen. Der Ortsname zeigt an, dass das Dorf am ehemaligen römischen Grenzwall „Obergermanisch-Raetischer Limes“ liegt, der bis ins 3. Jahrhundert n. Chr. hinein Bestand hatte und sich nordwestlich von Pfahldorf noch als niedriger Wall mit zwei Wachtürmen (Wachtposten 14/72 und 73) beziehungsweise als Feldweg zeigt.

Erstmals ist Pfahldorf 820 erwähnt, als Siegfried, Abt von Engelbrechtsmünster, Güter an das Kloster Sankt Emmeram in Regensburg verschenkt. 891 schenkte König Arnulf von Kärnten dem Eichstättener Bischof Besitz in Pfahldorf. In der Auseinandersetzung um die „Hirschberger Erbschaft“ wurde der Ort 1305 dem Hochstift Eichstätt zugesprochen, nachdem 1302 der Bischof bereits ein Gut in Pfahldorf dem letzten Hirschberger Grafen Gebhard VII. abgekauft hatte. 1370 besaßen die Herren von Brunneck im Anlautertal hier Güter; im um 1747 angelegten Salbuch des bischöflichen Amtes Brunneck ist Pfahldorf verzeichnet. Während der Hexenverfolgung im Hochstift Eichstätt wurde mindestens eine Frau aus Pfahldorf als vermeintliche Hexe angeklagt und 1613 zum Tode verurteilt.

03

Unsere Unterkunft



Unser liebevoll familiengeführtes 4-Sterne-Landhotel Geyer liegt mitten in unserem Wandergebiet und verfügt über eine großzügig ausgestattete, sehr moderne Pool- und Wellnesslandschaft mit Hallenbad, Dampfbad, Ruheraum, Jura-Meer-Oase, 3 Saunen und Aktivraum, die ab 16 Uhr kostenlos genutzt werden können.

Parkplätze stehen in 150 m Entfernung zum Hotel kostenlos zur Verfügung. Die Mitnahme von Hunden ist leider nicht möglich.

Haus Vier-Sterne-Landhotel Geyer, 505 m hoch gelegen

Adresse Alte Hauptstraße 10
85110 Kipfenberg-Pfahldorf

Telefon 08465 1730630

E-Mail info@landhotel-geyer.de

Website www.landhotel-geyer.de

Zimmer Alle Zimmer mit Dusche/WC

Extras 500 m² Wellnessbereich, 4 E-Ladesäulen am Haus

Hinweis des Landhotels Geyer: Massagen

Um Ihren Körper nach den Fastenwanderungen optimal zu regenerieren, bietet das Haus wohltuende Massagen an. Diese können Sie am Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag an den Nachmittagen und Abenden genießen.

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Massage bereits vor der Anreise zu reservieren, damit Ihr Wunschtermin

gesichert ist. Für Ihre Buchung steht das Hotel gerne per E-Mail, telefonisch oder über das Anfrageformular auf seiner Homepage zur Verfügung. Das aktuelle Massageangebot finden Sie unter www.landhotel-geyer.de/de/wellness-fitness/wellnesspreise.html

04

Der Wochenablauf

Tagesprogramme (Änderungen vorbehalten)

Unser Tagesrhythmus

Gewöhnlich läuft unser Tag in diesem Rhythmus ab:

08:00 Uhr	Frischer Kräutertee steht bereit – auch zum Abfüllen für unterwegs.
08:30 Uhr	Meditation im Sitzen (optional). Wir beginnen mit 5 Minuten und steigern uns täglich.
09:00 Uhr	Aufbruch zu den Wanderungen. Die Rückkehr variiert zwischen 14:00 und 17:00 Uhr, je nach Route, Wetter und unserem gemeinsamen Tempo.
Unterwegs	Wir nehmen uns Zeit für 30 Minuten Schweigezeit, Dehnübungen und genießen unsere Säfte in der Natur.
19:00 Uhr	Gemeinsame warme Gemüsebrühe.
19:30 Uhr	Abendthemen: Austausch in der Gruppe, Informationen zu Fastenphysiologie, Ernährung und Gesundheitsvorsorge.

Tag für Tag

Sonntag · Begrüßung, Spaziergang, Vorstellung

Bitte nicht vor 14 Uhr anreisen. Die Zimmerverteilung übernimmt das Hotel. Ab 15 Uhr steht Kräutertee bereit. Beginn um 15.30 Uhr, um 16 Uhr ist ein gemeinsamer Spaziergang vorgesehen.

Die später Anreisenden begrüßen wir um 19 Uhr zur frischen Gemüsebrühe und zum Abendtee. Anschließend Einführung in die Fastenwanderwoche.

Montag · Kipfenberg über den Limesweg

CA. 15 KM · 200 HM

Auf unserem heutigen Rundweg geht es auf dem Limesweg (im Volksmund Teufelsmauer genannt) und am Nachbau eines römischen Wachturms vorbei nach Kipfenberg, wo wir die Altmühl überqueren. Von dort geht es weiter nach Grösdorf. Über den Langen Grund kehren wir zurück nach Pfahldorf in unser Hotel.

Dienstag · Altmühltal-Panoramaweg

CA. 15 KM · 190 HM

Heute geht es auf dem Altmühltal-Panoramaweg nach Isenbrunn und über Rieshofen nach Sornhüll mit der Kirche Sankt Margareta aus dem Jahr 1308. Anschließend geht es über Wiesen, Felder und Wälder zurück nach Pfahldorf.

Mittwoch · Enkering

CA. 15 KM · 275 HM

Über Mandelgrund und Kohlplatte geht es auf unserem heutigen Rundweg nach Enkering, wo wir die Burgruine Rumburg besuchen. Durchs Tal geht es weiter nach Eibwang. Über die Schafhauser Mühle kehren wir auf dem Limeswanderweg zurück in unser Hotel.

Donnerstag · Erlingshofen

CA. 19 KM · 310 HM

Heute geht es über Schafhausen ins Tal der Anlauter. Wir wandern nach Erlingshofen und Altdorf, besuchen dort die Burgruine Brunneck und kehren über Hirnstetten zurück. Es gibt Abkürzungsmöglichkeiten, oder man kann auch Teile des Weges mit dem Bus zurücklegen. Dies gilt für alle Touren.

Freitag · Gungoldinger Wacholderheide

CA. 15 KM · 350 HM

Über das Kirchentäl geht es heute zur Gungoldinger Wacholderheide. Weiter geht es nach Arnsberg und auf den Altmühltal-Panoramaweg. Bei Böhming überqueren wir erneut die Altmühl und kehren zurück zum Hotel.

Samstag · Fastenbrechen & Verabschiedung

Morgens um 7.45 Uhr gibt es wie gewohnt Tee, dann, um 8:15 Uhr, zelebrieren wir das Fastenbrechen mit einem Apfel. Für die Heimfahrt gibt es Obst und Gemüse als Reiseproviant.

05

Buchinger oder Wasserfasten?

Zwei Wege, ein Ziel - du entscheidest, wie du fastest

Bei unseren Fastenwanderwochen kannst du zwischen zwei Fastenformen wählen. Beide begleiten wir in derselben Gruppe – du musst dich also nicht nach den anderen richten. Sag uns einfach bei der Anmeldung Bescheid, welche Form du wählen möchtest. Wenn du unsicher bist, sprich uns vorher an: Wir beraten dich gerne.

Fasten nach Buchinger

Die bewährte Quelle der Kraft

Wasserfasten

Die pure Erfahrung

Was du zu dir nimmst

Kräuter- und Fastentees, Wasser, morgens und abends Gemüsebrühe, unterwegs je 0,1 l Obst- und Gemüsesaft.

Ausschließlich reines Wasser, ungesüßte Kräuter- und Fastentees sowie eine abgestimmte Mineralstoff- und Basenzufuhr.

Das Prinzip

Minimale flüssige Kalorien puffern den Übergang ab und schonen die körpereigenen Proteine (Muskelschutz). Der Fastenstoffwechsel wird davon nicht unterbrochen.

Keinerlei Energie von außen. Der Körper schaltet vollständig auf die „Ernährung von innen“ um; die Autophagie läuft auf Hochtouren.

Besonderheit

Die warme Brühe am Abend ist das kulinarische Highlight des Tages und spendet Energie, Mineralstoffe und Flüssigkeit.

Radikaler Leberfettabbau: Da keine Kohlenhydrate nachkommen, plündert der Körper zuerst die Fettreserven in den inneren Organen.

Bei Unterzuckerung

Hochwertiger Honig oder Dattelsirup als Notfall-Joker. Ein kleiner Löffel bringt sofort Energie zurück, ohne das Fasten nachhaltig zu stören.

Kein Zucker. Stattdessen ein gezielter Salz-Shot und, falls nötig, eine angepasste Elektrolytdosis.

Mineralstoffe

Morgens Kalium-Aktivierung, abends Basen- und Magnesium-Depot – ganz ohne zusätzliches Salz.

Natrium, Kalium, Magnesium und Basenpulver auf Citratbasis, präzise über den Tag verteilt und stark in Wasser verdünnt.

Für wen geeignet

Für Fasten-Einsteiger und alle, die eine sanftere, aber hochwirksame Methode suchen und auf Wärme und Vitalität nicht verzichten möchten.

Für alle mit Fastenerfahrung, die den nächsten, tieferen Schritt gehen und eine kompromisslose Reinigung suchen.

Rundum sorglos: Wir kümmern uns um deinen Bedarf

Damit du dich während deiner Fastenwoche um nichts kümmern musst, übernehmen wir als Veranstalter den kompletten Einkauf und die Bereitstellung aller benötigten Mineralstoffe, Salze und Basenpräparate. Wir arbeiten ausschließlich mit hochreinen, zertifizierten Substanzen, die frei von künstlichen Zusätzen wie Zucker, Süßstoffen, Aromen oder Trennmitteln sind.

Gut zu wissen: Jedes Elektrolyt- und Basenmanagement wird im Kurs individuell auf dich abgestimmt. Wer beispielsweise zu hohem oder sehr niedrigem Blutdruck neigt, erhält von uns eine genau angepasste Dosierung.

Ausführliche Beschreibungen beider Methoden findest du auf www.alexhacker.de unter „Fastenwandern nach Buchinger“ und „Wasserfasten“.

06

Fastenwandern bei uns

Unsere Philosophie: gemeinsam wachsen

Bei unseren Fastenwanderungen geht es um mehr als den Verzicht. Es ist eine Einladung, dir selbst neu zu begegnen und in der Natur Kräfte wie Dankbarkeit und Gelassenheit wiederzuentdecken.

Der Erfolg dieser Woche liegt weniger an Äußerlichkeiten wie dem Wetter, sondern an unserer gemeinsamen Offenheit. Wir verstehen uns nicht als klassischer Reiseveranstalter, sondern als Gefährten auf dem Weg. Wenn wir einander so annehmen, wie wir sind, entsteht eine lebendige Gemeinschaft, die uns trägt.

Wandern mit Freude und Leichtigkeit

Niemand muss sich Sorgen machen, ob die Kraft reicht. Fasten und Wandern sind ein wunderbares Team für Körper und Geist. Unser wichtigster Wegweiser ist dabei immer die Freude:

- **Hör auf deinen Körper:** Unsere täglichen Touren liegen meist zwischen 12 und 16 Kilometern in moderatem Tempo. Wir finden für jede Situation eine Lösung – wer eine Pause braucht, kann jederzeit kürzertreten oder auch mal auf ein Verkehrsmittel umsteigen.
- **Gute Vorbereitung:** Einem gesunden Körper macht das Fasten meist gar nichts aus. Um die Wanderungen entspannt zu genießen, hilft es, wenn du im Alltag vorab öfter mal das Gehen und Treppensteigen einplanst. So startest du mit einem guten Gefühl.

Ein Programm, das wir gemeinsam füllen

Unser Plan ist ein Rahmen, den wir mit Leben füllen. Wir sind tagsüber auf Wanderschaft, halten inne für Besinnungspausen und tauschen uns abends über Fasten und gesunde Lebensführung aus.

Bring dich ein: Ob Musizieren, Singen oder eine helfende Hand beim Tragen der Säfte oder beim Tischdecken – deine Talente und dein Einsatz machen diese Woche zu einem persönlichen Erlebnis. Wir bleiben flexibel für das, was uns unterwegs begegnet, und machen gemeinsam das Beste aus jedem Tag.

Meditation: einfach nur „Sein“

In der Hast des Alltags verlieren wir oft den Kontakt zu unserer inneren Ruhe. Beim Fastenwandern lade ich dich ein, diesen Raum wieder zu entdecken. Wir treffen uns dazu meist morgens um 8:30 Uhr, wo sich ein Raum und die Möglichkeit dazu finden.

- **Ganz unkompliziert:** Du musst weder den Lotussitz beherrschen noch Vorkenntnisse haben. Wir meditieren ganz entspannt im Sitzen. Gekreuzte Beine sind im Anfangsstadium eher hinderlich, da man sich mehr auf die Haltung als auf die eigentliche Meditation konzentriert.
- **Im Hier und Jetzt:** Wir nutzen unseren Atem als Anker. Schon wenige Minuten bewirken, dass wir uns weniger mit Gestern oder Morgen beschäftigen und ganz im Augenblick ankommen. Wir beginnen mit 5 Minuten und steigern uns täglich ganz behutsam.

Unterwegs in der Gruppe

Gegen 9:00 Uhr starten wir unsere tägliche Tour direkt vom Hotel aus.

- **Bewegung & Pausen:** Nach dem Warmlaufen lockern wir uns mit sanfter Gymnastik. Das beugt Verspannungsschmerzen vor und lässt uns beschwingter weiterwandern. Unterwegs genießen wir unsere Säfte (vormittags Obst, nachmittags Gemüse) und legen Pausen ein, um die Natur – und bei gutem Wetter auch ein kurzes Liegen zur Entlastung der Leber – zu genießen.
- **Impulse unterwegs:** An einer geeigneten Stelle lese ich einen „Engel“ vor: Lebensweisheiten aus dem Buch „50 Engel für das Jahr“ von Anselm Grün, die zahlreiche Anregungen für unser Leben liefern.
- **Stille & Austausch:** Wir wandern einmal am Tag für ca. 30 Minuten schweigend. Das hilft, die Sinne zu schärfen. Danach ist wieder viel Raum für gute Gespräche, aus denen schon oft langjährige Freundschaften entstanden sind.
- **Gemeinsam ankommen:** Damit die Gruppe als Einheit zusammenbleibt, wechseln wir uns in der Rolle des „Schlusslichts“ ab. So stellen wir sicher, dass niemand allein zurückbleibt und wir aufeinander achtgeben.

Der Abend: Ausklang und Wissen

Um 19:00 Uhr genießen wir unsere gemeinsame Gemüsebrühe. Danach gestalten wir den Abend abwechslungsreich:

- **Impulse:** Ich gebe euch Ausblicke auf den nächsten Tag und teile mein Wissen zu Themen wie Fasten, Ernährung, Meditation und die wichtigen Aufbautage mit euch. Fest bleibt am ersten Abend die Einführung in die Veranstaltung und am letzten Abend das Thema „Wie geht es weiter?“.
- **Lebendigkeit:** Manchmal schauen wir einen passenden Film oder ich stelle ein Buch vor. Oder wir singen gemeinsam! Das befreit die Seele und macht einfach gute Laune. Oder wir veranstalten einen Spieleabend – gerne dürft Ihr Euch auch hier mit Ideen einbringen.

07

Gutes für den Darm

Reinigung und Entlastung während der Fastenzeit

Der Darm ist mit seiner enormen Oberfläche unser wichtigstes Immunorgan. Hier werden rund 80 % unserer Abwehrstoffe gebildet. Während der Fastenzeit unterstützen wir dieses wertvolle System, indem wir die natürliche Ausscheidung sanft fördern. Das hilft nicht nur dem Körper beim Entgiften, sondern beugt auch Fastenbeschwerden wie Kopfschmerzen effektiv vor.

Im Darm leben etwa 2 kg Bakterien, die maßgeblich unser Wohlbefinden und sogar unsere Stimmung beeinflussen. Wie du dieses „Mikrobiom“ nach dem Fasten optimal stärkst, besprechen wir ausführlich in unserem Vortrag zu den Aufbau Tagen.

Sanfte Methoden der Reinigung

Von aggressiven Salzen (wie Glaubersalz) raten wir eher ab, da sie dem Körper zu viel Wasser entziehen. Wir empfehlen stattdessen zwei bekömmlichere Wege:

1 Der natürliche Klassiker: Sauerkrautsaft

Besonders zu Beginn der Fastenwoche ist Sauerkrautsaft ideal. Ein halber bis ein ganzer Liter (je nach Konstitution) regt die Verdauung zügig an. Am besten nimmst du ihn am ersten Abend nach unserer Wanderung zu dir. Wichtig ist, danach wach und am besten in Bewegung zu bleiben – legst du dich hin, geht auch der Darm in eine Ruhephase. Die Wirkung tritt meist innerhalb weniger Stunden ein, bleib also in der Nähe einer Toilette.

2 Sanfte Pflege: der Einlauf

Ein Einlauf mit lauwarmem Wasser ist eine sehr wohltuende Methode, die du sogar täglich anwenden kannst. Er wirkt erfrischend und hilft sofort, wenn man sich mal etwas schlapp fühlt oder zu Kopfschmerzen neigt. Besonders zu empfehlen ist er denjenigen, die magen- oder darmempfindlich sind und unter Migräne leiden.

So einfach geht's: Mit einem kleinen Einlaufgerät (Irrigator) lässt du etwa einen Liter lauwarmes Wasser sanft einlaufen. Entspanne dich dabei, atme ruhig in den Bauch und bleibe danach kurz in Bewegung, um die Wirkung zu unterstützen. Ob morgens vor oder abends nach der Wanderung – du entscheidest, wann es sich für dich am besten anfühlt.

Ein kleiner Tipp für den Start

Es reicht völlig aus, die erste Reinigung am Montagnachmittag nach unserer Tour durchzuführen. Wichtig ist nur, dass du danach noch ein wenig aktiv bleibst (nicht direkt schlafen legen), damit dein Darm in Schwung kommt und die Reinigung effektiv abschließen kann.

Man kann die Darmreinigung auch schon vor Beginn der Fastenwanderwoche ausführen. Das setzt jedoch voraus, dass man sich schon zuvor im Fastenmodus befindet, also mindestens einen ganzen Tag nichts gegessen hat. Es ist nicht sinnvoll, die Darmreinigung mit vollem Magen durchzuführen.

08

An was gedacht werden sollte

Damit du deine Fastenwanderwoche unbeschwert genießen kannst, haben wir hier eine Übersicht für dein Gepäck zusammengestellt.

Ausrüstung für die Wanderungen

- **Schuhwerk:** Für die Sicherheit deiner Füße sind mittelhohe Wanderschuhe am vorteilhaftesten, da sie ein Umknicken am besten verhindern.
- **Passform:** Die Wanderschuhe sollten ein bis zwei Nummern größer sein als Straßenschuhe, gut sitzen und die Knöchel schützen.
- **Wichtiger Hinweis:** Jogging- oder Laufschuhe reichen für das Gelände nicht aus, auch halbhohes nicht.
- **Wanderstöcke:** Diese empfehlen wir bei Bedarf, etwa zur Entlastung der Knie, für mehr Stabilität auf den hügeligen Wegen oder bei Schnee.
- **Im Tagesrucksack:** Packe bitte eine Thermosflasche, einen Teelöffel, eine Wasserflasche und einen Becher für den Saft ein.
- **Wetterschutz:** Denke an Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Brille, Creme) sowie Regenschutz (Uhang oder kleiner Schirm), eine Mütze und Blasenpflaster.

Wohlbefinden & Fastenunterstützung

- **Darmreinigung:** Bringe ein Einlaufgerät (Irrigator) oder einen praktischen Reiseirrigator mit – letzterer ist einfacher zu verpacken und insgesamt praktischer.
- **Hinweis:** Einfache Geräte können in der Regel auch direkt bei der Veranstaltung erworben werden.
- **Wärme:** Eine Wärmflasche für den täglichen Leberwickel oder für kühle Nächte ist sehr hilfreich.
- **Persönliches:** Denke an Wechselwäsche, Hausschuhe bzw. Badeschlappen und deine gewohnten Artikel für die Nacht und die Körperpflege.

Vorbereitung auf die Woche

- **Sanfter Einstieg:** Der Start fällt leichter, wenn du bereits einige Tage vorher auf leichte Kost wie Obst und Gemüse (roh oder gekocht) umsteigst.
- **Verzicht vorab:** Verzichte am besten schon vorab auf schwer verdauliche Speisen sowie tierische Eiweiße wie Fisch, Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Eier.
- **Fastenmodus:** Wir verzichten konsequent auf Koffein, Nikotin und Alkohol. Wer fastenerfahren ist, kann bereits vor der Veranstaltung mit dem Fasten beginnen, damit sich der Körper vorher umstellen kann.
- **Reinigung:** Während der Veranstaltung bleibt die Gruppe rauch- und alkoholfrei, um den Reinigungsprozess des Körpers optimal zu unterstützen.
- **Wissen:** Zur Einstimmung empfehlen wir die Lektüre des Buches „Wie neugeboren durch Fasten“ von Dr. Hellmut Lützner (Gräfe und Unzer).

Gesundheitliche Voraussetzung

- **Freiwilligkeit:** Wir gehen davon aus, dass du freiwillig fastest und dich für gesund hältst.
- **Voraussetzung:** Du solltest frei von chronischen Krankheiten sein und keine kontrollbedürftigen Medikamente einnehmen.

- **Beratung:** Solltest du Beschwerden haben, raten wir dir dringend, vorab einen fastenerfahrenen Fachmann zu Rate zu ziehen.

09

Die Anreise

Bitte nicht vor 14 Uhr anreisen! Danke.

Anreise mit der Bahn

Bahnfahrer fahren bitte bis zum Regionalbahnhof Kinding/Altmühltal. Diesen erreicht Ihr in ca. 27 Minuten ab Hbf Nürnberg und ab Hbf München in ca. 65 Minuten.

In der Region gibt es ein neues ÖPNV-Konzept, den sogenannten VGI-Flexi. Man ruft bis zu 60 Minuten vor der geplanten Abfahrt einen Bus über die App (VGI-Flexi), über das Internet unter flexi.vgi.de oder unter 0800 8442844. Dieser Bus bringt einen dann im Idealfall für 2 € bis max. 3,50 € mehr oder weniger direkt ans Ziel.

Das heißt für Euch: Ihr ruft am besten 14 Tage, spätestens aber ca. 1–2 Stunden vor Ankunft Eures Zuges unter der oben genannten Telefonnummer an und bestellt dort Euren Transport vom „Bahnhof Kinding“ nach „Pfahldorf Feuerwehrhaus“. Wenn die Busse aber belegt sind, kann es sein, dass man sehr lange warten muss, weil es nur zwei Busse mit maximal 8 Plätzen gibt. Deshalb so früh wie möglich bestellen – das geht frühestens 14 Tage vorher.

Sollte es bei der Busplanung Schwierigkeiten geben, organisieren wir Euch einen Shuttleservice vom und zum Regionalbahnhof Kinding/Altmühltal. Bitte gebt uns bei der Anmeldung, mindestens aber 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, Bescheid. Damit das Hotel nicht umsonst an den Bahnhof Kinding fährt (ca. 20 Minuten Fahrtzeit), bitten wir Euch, rechtzeitig vor Ankunft im Hotel unter 08465 1730630 anzurufen.

Rückreise mit der Bahn

Nach der Verabschiedung kann wieder der Rufbus genutzt werden, oder wir bringen Euch ggf. wieder an den Bahnhof. Vielleicht könnt Ihr aber auch bei jemandem mitfahren. Das ergibt sich relativ oft im Laufe der Woche.

Mit dem Auto

Pfahldorf liegt nur ca. 4 km von der BAB 9 München – Nürnberg entfernt. Ausfahrt Kinding/Altmühltal, Richtung Eichstätt.

Für alle E-mobilen Reisenden stehen direkt am Haus 4 moderne E-Ladesäulen zur Verfügung.

10

Termine, Preise & Kontakt

Die Termine

Zwei Termine 2026/2027, jeweils von Sonntag bis Samstag:

TERMIN	
04.10. - 10.10.2026	
28.03. - 03.04.2027	

Beginn: Sonntag um 15.30 Uhr. **Verabschiedung:** Samstag 8.30 Uhr.

Für den Termin 28.03.-03.04.2027 führt laut Terminübersicht auf www.alexhacker.de/termine Immanuel Reich die Fastenwanderung; für diesen Termin wird der Gesamtpreis an ihn überwiesen.

Gesamtpreis pro Person

alle Zimmer mit Dusche/WC

DREIBETTZIMMER 648 €	DOPPELZIMMER (DZ) 780 €
EINZELZIMMER (EZ) 840 €	

Die Preise verstehen sich pro Person und beinhalten die Unterkunft, die Kursgebühr, die Fastenverpflegung und ggf. die Fahrten vor Ort. Die Zahlungshinweise erhaltet Ihr in einer separaten Mail nach Eurer Anmeldung. Der Gesamtpreis wird vollständig an Justus Canters überwiesen.



Anmeldung & Kontakt

Wir beantworten gerne alle Fragen rund um Anreise, Fasten und Ausrüstung.

WIR FREUEN UNS AUF DICH

Justus Canters

TELEFON / WHATSAPP

0171 2646236

E-MAIL

justus@fasten-mit-justus.de

TERMINE & ANMELDUNG

www.alexhacker.de/termine