



FASTEN & WANDERN

*Am wildromantischen Cap de Creus
an der Mittelmeerküste Spaniens*

VIER TERMINE IM JANUAR UND FEBRUAR 2027

jeweils von Sonntag bis Samstag · Aparthotel Spa Cap de Creus, El Port de la Selva

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

El Port de la Selva & der Naturpark Cap de Creus

03

Unsere Unterkunft

Aparthotel Spa Cap de Creus in El Port de la Selva

04

Der Wochenablauf

Tagesrhythmus und alle Wanderungen im Detail

05

Fastenwandern bei uns

Philosophie, Meditation, Gruppe und Abende

06

Gutes für den Darm

Reinigung und Entlastung während der Fastenzeit

07

An was gedacht werden sollte

Packliste und Vorbereitung auf die Woche

08

Die Anreise

Flug & Shuttle, Bahn oder eigenes Auto

09

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 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

El Port de la Selva – wo die Pyrenäen im Meer versinken

An der wildromantischen Costa Brava erwartet uns ein reizvolles Wandergebiet, dessen schroffe Felsenküsten und versteckte Buchten den perfekten Rahmen für unsere Fastenwanderungen bilden. Auf unseren Wegen entdecken wir kulturelle Schätze und genießen weite Ausblicke über das tiefblaue Mittelmeer – Augenblicke der Klarheit, die den Fastenprozess auf natürliche Weise unterstützen.

Rund um das weiße Fischerstädtchen El Port de la Selva erstreckt sich der Naturpark Cap de Creus – der östlichste Punkt der Iberischen Halbinsel. Hier findest du eine der spektakulärsten Landschaften Europas, um während deiner Fastenwoche zur Ruhe zu kommen und die Kraft der Elemente zu spüren.

Was diese Landschaft besonders macht

- **Natur, die bewegt:** Unsere Wanderungen führen dich durch eine archaische Welt aus Schiefer und Granit. Die bizarren Felsformationen, die über Jahrtausende vom Wind „Tramuntana“ und der Gischt des Meeres geformt wurden, strahlen eine wilde, unberührte Energie aus. Es ist eine Landschaft, die zum Innehalten einlädt und dir hilft, den Blick vom Horizont des Meeres direkt auf dein Inneres zu richten.
- **Meeresbrise und mediterrane Düfte:** Ein besonderes Merkmal des Cap de Creus ist die würzige Luft. Der Duft von Rosmarin, Thymian und wildem Fenchel vermischt sich mit der salzhaltigen Meeresbrise. Diese reine, unverbrauchte Luft befreit deine Atemwege und unterstützt den Entgiftungsprozess des Fastens bei jedem Schritt.
- **Katalanische Authentizität:** Nach unseren Touren lädt der Ort mit seinen weiß getünchten Häusern und dem ruhigen Fischereihafen zu einem achtsamen Bummel ein. Hier erlebst du eine entspannte Gastfreundschaft in einem Dorf, das sich seine ursprüngliche Seele weit abseits des Massentourismus bewahrt hat.

Entdeckungen zwischen Himmel und Meer

Unsere Fastenwoche führt uns zu geschichtsträchtigen Orten, die eng mit der rauen Schönheit der Küste verbunden sind.

- **Sant Pere de Rodes – Spiritualität über den Wolken:** Hoch über der Bucht thront das Benediktinerkloster aus dem 9. Jahrhundert. Der Aufstieg zu diesem „Balkon über dem Mittelmeer“ ist ein Sinnbild für den Fastenweg: Mit jedem Höhenmeter lassen wir den Ballast des Alltags unter uns, bis sich der Blick weit über den Golf von Lion öffnet. Die Stille der alten Mauern bietet eine wunderbare Kulisse für Momente der Besinnung.
- **Cadaqués – das Licht der Künstler:** In der benachbarten Bucht liegt das legendäre Dorf Cadaqués. Mit seinen schmalen, kopfsteingepflasterten Gassen und den blau gerahmten Fenstern war es schon für Salvador Dalí ein Ort der Inspiration. Der Weg dorthin führt uns über alte Pfade entlang der Trockensteinmauern und zeigt uns die sanfte, künstlerische Seite der Region.

Kraft schöpfen am östlichsten Ende der Welt

Das Cap de Creus ist weit mehr als nur ein Naturschutzgebiet – es ist ein Ort der Stille und der Mythen. Hier, wo das Gebirge der Pyrenäen endgültig im Mittelmeer versinkt, hat die Region ihre absolute Ursprünglichkeit bewahrt:

- **Bizarre Felswelten:** Die zerklüftete Küstenlinie mit ihren versteckten Buchten (Calas) wirkt wie eine Skulptur der Natur. Das Wandern in dieser puristischen Umgebung hilft dir, den Kopf frei zu bekommen und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.
- **Pfade der Stille:** Die Wege führen uns über sanfte Hügelkämme und entlang dramatischer Steilküsten. Die moderaten Steigungen und der stetige Blick auf das weite Blau sind ideal für die körperliche Belastung während des Fastens.
- **Das Licht des Südens:** Die besondere Klarheit des Lichts am Cap de Creus verleiht der Landschaft einen warmen, goldenen Charakter.

Am Cap de Creus geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um das Ankommen bei dir selbst. Die Weite des Mittelmeers bietet dir den Raum und die Freiheit, die eine Fastenwoche so wertvoll machen.

03

Unsere Unterkunft



Wir residieren im Herzen von El Port de la Selva, einem der charmantesten und authentischsten Fischerdörfer der Costa Brava. Wohnen werden wir im Aparthotel Spa Cap de Creus, einem Neubau nahe der Strandpromenade. Das Haus hat 24 Zimmer, die meisten mit einer kleinen Küchenzeile. Für die Entspannung nach unseren Wanderungen stehen der hauseigene Spa mit Jacuzzi, Sauna und Meerwasserdusche sowie Massagen zur Verfügung.

Haus	Aparthotel Spa Cap de Creus
Adresse	Carrer de l'Illa 10 17489 El Port de la Selva (Girona) Katalonien, Spanien
Telefon	+34 972 388 107
Zimmer	24 Zimmer, alle mit Dusche/WC
Extras	Spa mit Jacuzzi, Sauna und Meerwasserdusche, Massagen

Die Lage: spektakulär & kraftvoll

Das Hotel liegt nur wenige Schritte von der Strandpromenade entfernt. El Port de la Selva ist in eine tiefe Bucht eingebettet, geschützt durch die Ausläufer der Pyrenäen.

- **Kurze Wege: Vom Hotel sind es zu Fuß zwei Minuten bis ans Wasser und ebenso wenige bis in den Ort.**
- **Tor zum Naturpark:** Der Nationalpark Cap de Creus beginnt praktisch hinter der Hoteltür. Die wilden, windgepeitschten Felsformationen und duftenden Macchia-Heiden sind unsere täglichen Begleiter.

- **Authentizität:** Im Gegensatz zu vielen touristischen Zentren hat sich dieser Ort seinen Charakter bewahrt. Die weißen Häuser, der aktive Fischereihafen und die kleinen Gassen strahlen eine Ruhe aus, die Ihren Fastenprozess ideal unterstützt.

Orientierung vor Ort

Das Hotel ist der ideale Ausgangspunkt für unsere Vorhaben:

- **Morgens:** Kurze Wege direkt auf die Wanderpfade (Camí de Ronda).
- **Abends:** Die Ruhe des Ortes im Januar und Februar ermöglicht eine tiefe Regeneration ohne die Ablenkungen des Massentourismus.

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 • Ankunft am Meer & Begrüßung

Individuelle Anreise nach El Port de la Selva. Die Zimmerschlüssel liegen an der Rezeption bereit. Ab 15:00 Uhr steht Kräutertee für Sie bereit. Um 16:00 Uhr unternehmen wir einen ersten gemeinsamen Spaziergang entlang der Küste, um anzukommen.

Gäste, die mit dem späteren Shuttle eintreffen, begrüßen wir um 19:00 Uhr zur ersten Gemüsebrühe mit anschließender Einführung in unsere Fastenwoche.

Montag • Das idyllische Hinterland - Selva de Mar

CA. 10 KM • 260 HM

Zum Einstieg wählen wir heute eine Tour mit leichten Anstiegen: Selva de Mar ist ein wunderschönes, kleines, verschlafenes Dörfchen im Hinterland. Es gibt dort eine Quelle, die wegen des hervorragenden Geschmacks ihres Wassers weithin berühmt ist. Nach einigen Dehn- und Kräftigungsübungen (täglich auf den Wanderungen) geht es entlang eines kleinen Baches an einer Wassermühlenruine und einem ökologisch wirtschaftenden Bauernhof vorbei. Über einen Rundweg kehren wir wieder zurück nach El Port de la Selva.

Dienstag · Der Weg der Mönche - Sant Pere de Rodes

CA. 10 KM · 550 HM

Unsere erste Wanderung führt uns hinauf zum beeindruckenden Benediktinerkloster Sant Pere de Rodes aus dem 9. Jahrhundert. Wir genießen den spektakulären Blick über den Golf von Lion und steigen auf einem anderen Weg wieder ab Richtung Küste.

Mittwoch · Küstenzauber nach Cala Taveller

CA. 15 KM · 560 HM

Wir folgen dem alten Küstenpfad (Camí de Ronda) Richtung Osten. Vorbei an einsamen Buchten wandern wir durch die typische Macchia-Landschaft des Cap de Creus bis zur malerischen Bucht Cala Tavellera, wo wir die Stille des Meeres genießen, bevor es auf einem Rundweg zurück geht. Es gibt Abkürzungsmöglichkeiten.

Donnerstag · Atemberaubende Ausblicke bei San Onofre

CA. 10 KM · 500 HM

Wir fahren zunächst per Auto nach Palau-Savedra. Von dort aus steigen wir auf zur Kapelle Sant Onofre. Der Ausblick ist wahrhaft atemberaubend. Man sieht über die fruchtbare Ebene des Cap de Creus bis ans Meer bei Roses. Über das verlassenene Dörfchen Sta. Helena geht es auf einem Rundwanderweg an vorgeschichtlichen Dolmengräbern vorbei zurück in das schöne mittelalterliche Örtchen Palau-Savedra, wo man übrigens das beste Olivenöl der Region direkt vom Bauern beziehen kann.

Freitag · Das weiße Dorf Cadaqués

CA. 14 KM · 200 HM

Mit Taxis und Auto fahren wir heute ca. 12 km in das weiße Fischerdörfchen Cadaqués. Das ehemalige Wohnhaus Salvador Dalís ist heute ein recht sehenswertes Museum. Danach machen wir uns immer entlang der Küste auf den Weg an den östlichsten Punkt der iberischen Halbinsel, an den Leuchtturm des Cap de Creus und wieder zurück. Die bizarren Felsformationen, die durch den Wind „Tramuntana“ geformt wurden, bieten eine surreale Kulisse für unseren letzten Fastentag.

Samstag · Fastenbrechen & Heimreise

Wir beenden die Fastenzeit gemeinsam. Um 07:45 Uhr gibt es wie gewohnt Tee. Um 08:15 Uhr zelebrieren wir das Fastenbrechen mit einem Apfel – ein ganz besonderer Moment der Sinne. Für Ihren Heimweg erhalten Sie Obst und Gemüse als Reiseproviant. Verabschiedung und Transfer zum Flughafen/Bahnhof.

05

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 15 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.

- **Ganz unkompliziert:** Du musst weder den Lotussitz beherrschen noch Vorkenntnisse haben. Wir meditieren ganz entspannt im Sitzen.
- **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. 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.
- **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 und die wichtigen Aufbautage mit euch.
- **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, oder ..., oder ... Gerne dürft Ihr Euch auch hier mit Ideen einbringen.

06

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.

So einfach geht's: Mit einem kleinen Einlaufgerät (Irrigator) lässt du etwa einen Liter 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.

07

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 unabdingbar, 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.
- **Wanderstöcke:** Diese empfehlen wir bei Bedarf, etwa zur Entlastung der Knie oder für mehr Stabilität auf den hügeligen Wegen.
- **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.
- **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 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 umsteigst.
- **Verzicht vorab:** Verzichte am besten schon vorab auf schwer verdauliche Speisen sowie tierische Eiweiße wie Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Eier.
- **Fastenmodus:** Wir verzichten konsequent auf Koffein, Nikotin und Alkohol.
- **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.

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.

08

Die Anreise

Zieladresse

Aparthotel Spa Cap de Creus
Carrer de l'Illa 10
17489 El Port de la Selva (Girona)
Katalonien, Spanien

Anreise Sonntag bis ca. 13.30 Uhr

Abreise Samstag ab 13.30 Uhr

Option A: Flugreise & Gruppen-Shuttle (empfohlen)

Wir organisieren einen direkten Sammel-Transfer vom Flughafen Barcelona (BCN). Girona ist zwar der nächstgelegene Flughafen, wird aber im Winter kaum angeflogen. Gerne sind wir Euch bei der Suche nach passenden Flügen behilflich – sprecht uns einfach an. Die Buchung nehmt Ihr dann selbst vor.

- **Hinflug (So.):** Landung bis ca. 13:30 Uhr (wir warten auf Nachzügler bis max. 15:00 Uhr).
- **Rückflug (Sa.):** Abflug ab 13:30 Uhr (Shuttle startet am Hotel um 09:30 Uhr).
- **Kosten:** 60 € pro Person/Strecke (Barzahlung vor Ort).
- **Airlines:** Lufthansa, Vueling, Eurowings, Swiss, Austrian, easyJet oder Luxair bieten passende Verbindungen von fast allen großen Flughäfen (FRA, MUC, BER, HAM, DUS, VIE, ZRH, LUX).

Deine Startflughäfen & Airlines (Hinflugsoptionen nach BCN)

München (MUC) / Frankfurt (FRA)	Lufthansa, Vueling – sehr gute Taktung, meist mehrere passende Flüge vormittags
Hamburg (HAM)	Eurowings, Vueling – landen oft ideal gegen Mittag; die Rückflüge am Samstagnachmittag passen perfekt zu unserem Shuttle
Düsseldorf (DUS)	Eurowings, Vueling – gute Mittagsverbindungen
Berlin (BER)	Vueling, easyJet – Achtung: Flugzeiten genau prüfen, oft ein eher knappes Zeitfenster
Wien (VIE)	Austrian, Vueling – sehr gute Vormittags-Optionen vorhanden
Zürich (ZRH) / Genf (GVA) / Basel (BSL)	SWISS, EasyJet – häufige Verbindungen am Sonntag
Luxemburg (LUX)	Luxair – Ankunft ca. 14:35 Uhr, unser Shuttle wartet

Deine Rückflugsoptionen (Samstag) – Abflug ab 13:30 Uhr empfohlen

Durch unsere Abfahrt mit dem Shuttlebus am Hotel um 09:30 Uhr (Ankunft am Flughafen ca. 11.30 Uhr) erreichst du alle Flüge ab dem frühen Nachmittag stressfrei. Hier eine Orientierung für passende Verbindungen:

München / Frankfurt	Lufthansa, Vueling (ab ca. 13:30 / 15:00 / 17:00 Uhr)
Hamburg / Düsseldorf	Eurowings, Vueling (ab ca. 14:00 / 15:30 Uhr)
Berlin	Vueling, easyJet, Ryanair (ab ca. 14:00 / 16:00 Uhr)
Wien	Austrian, Ryanair, Vueling (ab ca. 13:45 / 15:30 / 17:15 Uhr)
Zürich / Genf / Basel	SWISS, EasyJet, Vueling (ab ca. 13:30 / 15:10 / 17:30 Uhr)
Luxemburg	Luxair (ca. 15:25 Uhr)

Dein Gruppen-Transfer (Sammel-Minivan)

Wir organisieren für die Gruppe einen direkten Shuttle-Service vom Flughafen Barcelona zum Hotel (ca. 2 Std. Fahrtzeit).

- **Festpreis:** 60 € pro Person und Strecke.
- **Hinflug (So.):** Deine Landung sollte idealerweise bis 13:30 Uhr erfolgen. Wir warten auf Nachzügler (z. B. aus LUX oder BER) bis ca. 15:00 Uhr. Bitte per WhatsApp die voraussichtliche Ankunftszeit angeben.
- **Rückflug (Sa.):** Dein Abflug sollte nicht vor 13.30 Uhr liegen. Der Shuttle startet um 09:30 Uhr am Hotel, damit wir den Vormittag noch gemeinsam in Ruhe abschließen können.
- **Hinweis zur Mindestteilnehmerzahl:** Der Festpreis basiert auf einer gemeinsamen Fahrt. Sollten sich für einen Termin weniger als 4 Personen anmelden, halten wir uns eine Rücksprache mit dir vor, um ggf. auf die sehr gute Zugverbindung auszuweichen (wir unterstützen dich dabei natürlich bei der Planung!) oder einen höheren Preis zu vereinbaren.

Kalkulationsbeispiel (Gesamtkosten Fluganreise)

Geschätzte Kosten für Hin- und Rückreise (Flug + Shuttle-Festpreis):

- **Günstige Option:** ab ca. 220 €
- **Standard Option:** ca. 270 € – 350 €
- **Luxemburg (Luxair):** ca. 360 € – 420 €

Option B: Die Anreise mit der Bahn

- **Fernstrecke:** Du buchst den TGV oder ICE bis nach Figueres-Vilafant (der Schnellbahnhof liegt außerhalb der Stadt). Aus Süddeutschland, der Schweiz oder Österreich kann man u. U. auch über Lyon statt nur über Paris fahren.
- **Letzte Meile (Taxi):** Vom Bahnhof Figueres-Vilafant nimmst du am besten ein Taxi direkt zum Hotel. Die Fahrt dauert ca. 30–40 Minuten und kostet etwa 50–60 €.
- **Alternative (Bus/Bahn):** Du kannst mit dem Shuttle-Bus zum Stadtbahnhof Figueres fahren und weiter den Regionalzug nach Llançà nehmen. Von dort sind es nur noch 10 Minuten mit dem Taxi nach El Port de la Selva. Diese Option ist günstiger, aber zeitaufwendiger.

Option C: Anreise mit dem eigenen Auto

- **Route:** Über die Autobahn A9 (Frankreich) bis zur spanischen Grenze. Nimm die Ausfahrt Nr. 3 (Figueres Norte) und folge der Beschilderung Richtung Roses und dann nach El Port de la Selva. Fahrtzeit mind. 12,5 Stunden von Frankfurt aus.

- **Parken:** Es befinden sich ausreichend öffentliche Parkplätze in unmittelbarer Hotelnähe.

Wichtige Buchungshinweise

1. **Flugpläne:** Ab Frühjahr 2026 verfügbar – buche am besten frühzeitig.
2. **Hilfe bei der Suche:** Wenn du möchtest, schauen wir mit dir nach passenden Verbindungen. Buchen musst du deinen Flug selbst.
3. **Daten:** Sende uns deine Flugzeiten bitte bis spätestens 3 Wochen vor Beginn zu.
4. **Abrechnung:** Den Shuttle-Festpreis begleichst du vor Ort.

Tipp: Wähle lieber einen Flug, der etwas früher landet. Die Zeit am Flughafen Barcelona kannst du wunderbar für einen ersten Tee und zum mentalen „Ankommen“ nutzen.

09

Termine, Preise & Kontakt

Die Termine 2027

Vier Termine im Januar und Februar 2027, jeweils von Sonntag bis Samstag:

TERMIN 1 03.01. - 09.01.2027	TERMIN 2 10.01. - 16.01.2027
TERMIN 3 24.01. - 30.01.2027	TERMIN 4 31.01. - 06.02.2027

Beginn: Sonntag um 14.30 Uhr. **Verabschiedung:** Samstag 09:00 Uhr. (Anreise Sonntag bis ca. 13.30 Uhr, Abreise Samstag ab 13.30 Uhr.)

Gesamtpreis pro Person

ohne Anreise; alle Zimmer mit Dusche/WC

DOPPELZIMMER (DZ) 686 €	DZ ZUR ALLEINNUTZUNG (EZ) 878 €
--	--

Die Preise verstehen sich pro Person und beinhalten die Unterkunft, die Kursgebühr, die Fastenverpflegung sowie die Organisation vor Ort. Die Zahlungshinweise erhalten Sie in einer separaten Mail nach Ihrer Anmeldung. Der Gesamtpreis wird vollständig an Justus Canters überwiesen.

Nicht enthalten: An- und Abreise sowie der Gruppen-Shuttle ab/an Flughafen Barcelona (60 € pro Person und Strecke, Barzahlung vor Ort).



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

Bild Unterkunft: El Port de la Selva • Foto: Tantarantana • Wikimedia Commons • gemeinfrei