



FASTEN & WANDERN

*In der Sächsischen Schweiz
Tafelberge, Schluchten und der Malerweg im Elbsandsteingebirge*

21. - 27.02. • 28.02. - 06.03. • 14. - 20.11. • 20. - 26.11.2027

Parkhotel Margaretenhof im Kurort Gohrisch

Die Basteibrücke über dem Elbtal – eines unserer Wanderziele.

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 Elbsandsteingebirge – eine Landschaft aus Türmen und Tafeln

03

Unsere Unterkunft

Parkhotel Margaretenhof in Gohrisch

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 Elbsandsteingebirge - eine Landschaft aus Türmen und Tafeln

Kaum eine deutsche Landschaft ist so eigenwillig wie das Elbsandsteingebirge. Über Jahrtausende hat das Wasser aus einem ehemaligen Meeresboden ein Labyrinth aus Türmen, Schluchten und Tafelbergen geschnitten. Wer hier geht, wandert zwischen senkrechten Felswänden hindurch, steigt auf Hochflächen und blickt plötzlich über das ganze Elbtal.

Gohrisch

Unser Standort ist der Kurort Gohrisch, auf einer Hochebene links der Elbe zu Füßen des gleichnamigen Felsens, mitten im Nationalpark und wenige Kilometer von der Festung Königstein entfernt. Der Ort wurde 1437 erstmals als „dorffe Gorusch“ erwähnt und war lange von der Landwirtschaft geprägt.

Gohrisch ist die älteste Sommerfrische der Sächsischen Schweiz: 1869 empfing der Gutsbesitzer Adelbert Hauße die ersten Sommerurlauber. Seit 1875 darf sich der Ort Höhenluftkurort nennen, seit 1936 trägt er das Prädikat Kurort. Vom Gohrischstein, dem Hausberg, reicht der Blick über die umliegenden Tafelberge bis nach Böhmen.

Die Anstiege sind kurz, aber steil, und führen häufig über Treppen und Stiegen. Anders als in den Mittelgebirgen geht es hier nicht gleichmäßig bergauf, sondern in Stufen.

Papstein, Pfaffenstein und Lilienstein

Die Tafelberge der Sächsischen Schweiz erwandert man in einem guten halben Tag. Oben angekommen steht man auf einer kleinen Hochfläche mit Rundumblick. Papstein und Pfaffenstein liegen in Gehweite von Gohrisch, der Lilienstein steht als markanter Einzelberg in der Elbschleife.

Bastei und Malerweg

Die Bastei ist die bekannteste Felsformation der Region: eine Gruppe von Sandsteintürmen hoch über der Elbe, verbunden durch die Basteibrücke von 1851. Der Malerweg, der klassische Wanderweg der Sächsischen Schweiz, führt hier vorbei – benannt nach den Romantikern, die die Gegend im 19. Jahrhundert entdeckten.

03

Unsere Unterkunft

Das Parkhotel Margaretenhof ist eine familiengeführte Drei-Sterne-Superior-Anlage in ruhiger Lage im Kurort Gohrisch, zentral zwischen Bad Schandau und Königstein. Die Zimmer sind komfortabel ausgestattet, ein Teil davon frisch renoviert mit Blick auf die Tafelberge.

Die schönsten Wanderwege beginnen direkt am Hotel. Dresden ist mit der S-Bahn gut erreichbar, falls jemand vor oder nach der Woche noch einen Tag anhängen möchte.

Haus	Parkhotel Margaretenhof, Drei-Sterne-Superior
Adresse	Pfaffendorfer Straße 89 01824 Kurort Gohrisch
Telefon	035021 6230
Website	www.margaretenhof.de
Zimmer	Alle Zimmer mit Dusche/WC
Extras	Wanderwege direkt ab Hotel. Schöne Saunalandschaft inklusive.



Das Parkhotel Margaretenhof in Gohrisch

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, kleine Wanderung, Vorstellung

Bitte nicht vor 14 Uhr anreisen. Die Zimmerverteilung übernimmt das Hotel. Ab 15 Uhr steht Kräutertee bereit. 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 · Gohrischstein, Papststein und Kleinhennersdorfer Stein

CA. 10 KM · 340 HM

Um 9 Uhr geht es los, direkt vom Hotel. Auf einem Rundweg lernen wir gleich drei Tafelberge im direkten Umkreis von Gohrisch kennen: zunächst unseren Hausberg, den Gohrischstein, dann den Papststein und schließlich den Kleinhennersdorfer Stein. Mit 340 Höhenmetern auf rund 10 Kilometern ist dies eine der leichteren Touren der Woche – ein sanfter Auftakt. Am Abend sprechen wir über das Fasten.

Dienstag · Pfaffenstein und Festung Königstein

CA. 15 KM · 700 HM

Um 9 Uhr geht es los, direkt vom Hotel. Auf dem Malerweg wandern wir über den Pfaffenstein, einen der markantesten Tafelberge der Region, hinüber nach Königstein. Wer möchte, besichtigt die Festung Königstein, die größte Festungsanlage Deutschlands, hoch über der Elbe (Eintritt derzeit rund 15 Euro). Wer die Tour abkürzen möchte, kann ab Königstein den Bus 244 nehmen; sonst führt der Rückweg über den Ort Königstein und den Heideberg zurück nach Gohrisch. Die anspruchsvollste Tagestour der Woche.

Mittwoch · Rauenstein, Wehlen und die Bastei

CA. 14 KM · 515 HM

Wir fahren zum Kurort Rathen und wandern über den Rauenstein (303 m) mit Blick auf die Basteibrücke und hinüber nach Pötzscha. Mit der Fähre setzen wir nach Stadt Wehlen über. Wer die Tour abkürzen möchte, kann ab Wehlen Bus oder Bahn nehmen; sonst steigen wir durch den Höllengrund auf dem Malerweg zur Bastei auf, wo sich der Blick über das ganze Elbtal öffnet. Weiter zur Felsenbühne und am Amselsee entlang zurück nach Rathen, wo uns die Gierseilfähre wieder ans andere Ufer bringt. Hinweis: Die Neurathener Felsenburg ist seit 2023 aus Sicherheitsgründen gesperrt. Die Basteibrücke selbst ist frei begehbar.

Donnerstag · Opferkessel, Quirl und Dreikanter

CA. 12 KM · 310 HM

Um 9 Uhr geht es los, direkt vom Hotel, und wir wandern über Pfaffendorf zum Opferkessel, einem stillen Aussichtspunkt mit Blick über die Tafelberge. Weiter geht es über den Dreikanter hinauf auf den Quirl (349 m), einen der flacheren, aber besonders aussichtsreichen Tafelberge der Region. Am Nordhang liegt der Diebskeller, eine der größten Schichtfugenhöhlen des Elbsandsteingebirges – ein kurzer Abstecher lohnt sich. Der Rückweg führt über Königstein zurück nach Gohrisch.

Freitag · Bad Schandau, Elbtal und Kurpark

CA. 9 KM · 150 HM

Heute führt der Weg bergab nach Bad Schandau. Nach der Durchquerung der Stadt nehmen wir den historischen Aufzug an der Elbe, der uns 48 Meter über die Felswand hinaufbringt. Oberhalb der Felswand wandern wir zurück Richtung Bad Schandau und durch den Kurpark. Nach einer Besichtigungspause fahren wir mit dem Bus über Königstein zurück nach Gohrisch. Wer mehr wandern möchte, nimmt statt des Busses den Wanderweg T2 entlang der Felswand weiter in Richtung Gohrisch – dann rund 17 Kilometer. Am Abend sprechen wir über das Fastenbrechen und die Aufbauarbeit.

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.

An- und Rückreise mit der Bahn

Alle Zugverbindungen laufen über Dresden. Von dort fährt die S-Bahn S1 Richtung Schöna bis Königstein, die Fahrt dauert rund 40 Minuten. Vom Bahnhof Königstein holen wir Euch am Anreisetag ab – bitte gebt uns Eure Ankunftszeit bei der Anmeldung an oder ruft spätestens drei Tage vorher im Hotel an (Tel. 035021 6230). Zu Fuß sind es von Königstein nach Gohrisch etwa zwei Kilometer.

Wenn Ihr uns rechtzeitig Bescheid gebt, suchen wir Euch die günstigste Verbindung heraus. Für die Wanderungen während der Woche nutzen wir Busse, S-Bahn und Fähren; die Fahrten sind im Preis enthalten.

Mit dem Auto

Von Dresden aus über die A17 Richtung Pirna, Ausfahrt Pirna, dann auf der B172 elbaufwärts bis Königstein. Dort geht es 500 Meter nach dem Bahnhof rechts ab nach Gohrisch, noch zwei Kilometer. Parkplätze stehen am Hotel zur Verfügung, es fällt eine Parkgebühr an.

10

Termine, Preise & Kontakt

Die Termine

Vier Termine im Jahr 2027. Die ersten drei laufen von Sonntag bis Samstag, der Termin ab 20. November von Samstag bis Freitag:

TERMIN 1 21.02. - 27.02.2027	TERMIN 2 28.02. - 06.03.2027
TERMIN 3 14.11. - 20.11.2027	TERMIN 4 20.11. - 26.11.2027

Beginn: Sonntag um 14.30 Uhr. **Verabschiedung:** Samstag 09:00 Uhr.

Gesamtpreis pro Person

alle Zimmer mit Dusche/WC

DOPPELZIMMER (DZ) 732 €	EINZELZIMMER (EZ) 924 €
--	--

Die Preise verstehen sich pro Person und beinhalten die Unterkunft, die Kursgebühr, die Fastenverpflegung und die Fahrten vor Ort. Kurtaxe und Parkgebühr kommen hinzu und werden vor Ort bezahlt. 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

Titelbild: Basteibrücke im Elbsandsteingebirge • Foto: Calzinide • Wikimedia Commons • CC BY-SA 3.0