

## Fastenwandern im Hochspessart 2020

Inmitten des Naturparkes Spessart liegt der Luftkurort Heigenbrücken. Eine liebenswerte Region, die für die Gäste wie ein Stück vom Paradies ist. Die herrlichen Spessartwälder umrahmen die ruhige Landschaft. Wer hier wohnt, genießt jeden Tag die frische Luft und eine gesunde, nachhaltig organisierte Umwelt. Wer hier Urlaub oder Freizeit verbringt, findet viele erholsame Angebote und reichlich Abwechslung.

In Heigenbrücken mitten im Naturpark liegt Ihr Fastenhotel „Hochspessart“. Herrliche Wälder, gute Luft und den Komfort eines modernen, bestens ausgestatteten und familiär geführten Landgasthofes. Wie unterschiedlich Ihre Wünsche auch sind: Unser Landgasthof ist das richtige Ziel. Wenn Sie zu uns kommen, finden Sie so viel Ruhe und Individualität, wie Sie suchen und so viel Gemeinschaftserlebnis, wie Sie möchten. In unserem Wellnessbereich haben Sie reichlich Gelegenheit für Ausgleich nach den Fastenwanderungen zu sorgen. Anschließend stehen Ihnen die Sauna, das Dampfbad oder eine Wellnessmassage zur Verfügung, im Nachgang ein wenig Ausruhen mit einem guten Buch im Kaminzimmer oder auf der Sonnenterrasse.

Wohlfühlen und rundum zufrieden

sein - das ist Fastenurlaub im Hochspessart.

Ein klassischer Fastentag im Hochspessart sieht folgendermaßen aus:

**7:30 Uhr** Morgenbewegung, bei jedem Wetter an der frischen Luft

**8:30 Uhr** Morgentee und Einstimmung auf den Tag

**9:30 Uhr** Start der Fastenwanderung, mit ausreichend Pausen für Tee/Wasser

**12:30 Uhr** Rückkehr/Einnahme frisch gepresster Saft und Zitronen-/Orangenschnitze

**13:00 Uhr** Mittagsruhe mit Leberwickel, Dauer zwischen 2 - 3h

**16:00 Uhr** Entspannung/Bewegung

**17:30 Uhr** Gruppenrunde mit Tagesrückblick

**18:30 Uhr** Fastensuppe

**19:30 Uhr** Vorträge zu den Themen Fasten, Ernährung etc.

**21:00 Uhr** Nachtruhe

Am letzten Tag begehen wir gemeinsam das Fest der Apfelmeditation, das Ende des Fastens. Die Aufbau tage verbringen Sie zu Hause in gewohnter Umgebung, gewappnet mit vielen Tipps und Rezepten, die Sie im Laufe der Woche von mir erhalten.

Außerdem bekommen Sie eine kleine Überraschung von mir, mit der Sie für Ihr Durchhaltevermögen belohnt werden.

Sie erreichen Heigenbrücken bequem

**mit dem Auto:**

über die Autobahn A3 (Frankfurt- Würzburg), Ausfahrt Weibersbrunn (Nr. 63) **oder** über die Autobahn A66 (Fulda-Hanau), Ausfahrt Bad Orb (Nr. 45), Wiesen, Heinrichsthal, Heigenbrücken.

**mit der Bahn:**

Haltestelle RegionalExpress auf der Strecke Frankfurt-Würzburg.

**Termine:**

26.01.20 – 01.02.20 – Sonderpreise

05.04.20 - 11.04.20

19.07.20 – 25.07.20

30.08.20 – 05.09.20

15.11.20 – 21.11.20

**Folgende Leistungen bietet Ihnen der Landgasthof Hochspessart ab EUR 354,00 (DZ) zzgl. der Kurtaxe:**

- 6 Übernachtungen im Einzelzimmer oder Doppelzimmer
- Tägliche Verpflegung mit frisch zubereiteten Säften und Suppen sowie aromatischen Kräutertees und Wasser im Seminarraum
- Täglich frische Zitronen- und Orangenscheiben
- Nutzung der hauseigenen Sauna
- Bademantel
- Isomatten und Meditationskissen
- Ortstaxe in Höhe von EUR (Feb., April) bzw. EUR (Nov.) pro Person/Nacht
- EZ EUR 378,00 im Januar
- EZ EUR 408 restliche Termine
- DZ EUR 384,00 restliche Termine

**Zusätzlich begleite ich Sie als ärztlich geprüfte Fastenleiterin für EUR 350,00 gut durch die Woche mit folgenden Leistungen:**

- Tägliche Morgenbewegung
- Einführung mit Übergabe der persönlichen Fastenmappe
- Behutsame Begleitung durch die Woche mit Unterstützung bei Befindlichkeitsstörungen
- Tägliche geführte Wanderungen von mind. 3 – 4 h
- Ausgewogene Bewegungs- und Entspannungseinheiten wie Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation, Life Kinetik und smovey
- Diverse Impulsvorträge und Filme

**Anmeldung zum Fastenkurs kann erfolgen:**

1. über den Landgasthof „Hochspessart“ unter Tel.: 06020 – 97200 oder per mail an hochspessart@t-online.de
2. über die Fastenleiterin Katharina Lange per Mail an [info@fastenzauber.de](mailto:info@fastenzauber.de) oder per Telefon unter 0179 – 7431681.

[www.fastenzauber.de](http://www.fastenzauber.de)