



Alle Infos für deine Fastenwoche unter Frauen

Auf der Beaumont Farm am Müritz-Nationalpark

Was genau bieten wir dir beim Fasten & Wandern an?

- Tägliches Wandern (10-15 km)
- Körperunterstützendes Yoga
- Schreibimpulse zum Reflektieren
- Waldbaden
- Kneipen und Schwimmen
- Gesprächskreise
- Geführte Meditationen
- Schweigewanderungen
- Familiäre Atmosphäre
- ein paar kleine Überraschungen

Du kannst dir auch gern Wellnessmassagen vor Ort dazubuchen.



Unterkunft und Verpflegung



Du schläfst in einem der gemütlich eingerichteten, renovierten Doppelzimmern oder im Mehrbettzimmer zur Alleinnutzung im ca. 220 Jahre alten Bauernhaus:

	als halbes DZ	Zuschlag Alleinnutzung
DZ Standard (1 Zimmer verfügbar)	745,00 €	50,00 €
DZ Deluxe - mehr Raum (1 Zimmer verfügbar)	770,00 €	75,00 €
DZ Deluxe mit privater Terasse (1 Zimmer verfügbar)	795,00 €	100,00 €
DZ in FeWo (2 Zimmer verfügbar)	745,00 €	50,00 €
MBZ zur Alleinnutzung mit Du/WC auf dem Gang (2 Zimmer verfügbar)	745,00 €	

Verpflegung Buchingerfasten:

- Entlastungsmahlzeit am ersten gemeinsamen Abend
- Morgens – frische Obst- und Gemüsesäfte
- Mittags – frische Kräutertees
- Abends – frisch zubereitete klare Brühe aus Gemüse
- Gemeinsames Fastenbrechen am letzten Morgen

Verpflegung Suppen- und Rohkostfasten:

- Entlastungsmahlzeit am ersten gemeinsamen Abend
- Morgens – frisch zubereitete Getreidesuppe / Bio-Rohkostplatte, überwiegend direkt vom Hof oder regional
- Mittags – zum Mitnehmen geeignete Variante, die beim Wandern die Pause versüßt
- Abends – frisch zubereitete Gemüsesuppe / Bio-Rohkostmahlzeit

Immer dabei: hochwertiges Quellwasser aus Glasflaschen

Feedback von Teilnehmerinnen



Shirin schreibt:

Das Fasten ist mir hier, in der Gruppe, in der schönen Umgebung, mit der tollen Betreuung, leichtgefallen. Danke für eure Liebe zum Detail und den Einsatz mit ganzem Herzen, den ihr gezeigt habt.

Annika schreibt:

Stell dir einfach vor, diese Fastenwoche ist das Beste, was Du Dir selbst schenken kannst. Eine schöne Art zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist zu ordnen. Das Fasten in einer Frauengruppe macht es nochmal besonders. Bei Luise und Romy ist genug Raum für alle Teilnehmerinnen, sowie eine liebevolle, warme Energie.

Und was ist vorher zu tun?

Eine Packliste, nützliche Tipps und auch eine Vorab-Einkaufsliste für die Tage nach dem Fasten erhältst du in einer Mail zur Einstimmung ca. 2 Wochen bevor es losgeht.

Bis dahin klären wir deine Fragen auch gern telefonisch.



Kontaktdaten für Fragen und Anmeldung:

Romy Schwarz

Heilpraktikerin

Yoga- und Massagetherapeutin
Fastenleiterin

+49 172 3553370

info@romyschwarz.de

www.romyschwarz.de



Alle Termine auf einen Blick

9.-15. Februar 2025

Suppenfasten

9.-15. März + 13.-19. April 2025

Fasten nach Buchinger

25.-31. Mai 2025

Rohkost Detox Woche

15.-21. Juni 2025

Yoga für Bauch und Seele