

# BEGLEITETE HEILFASTEN-KUR NACH BUCHINGER

– FASTEN-DETOX-WELLNESS –

Gemeinsam Fasten – gemeinsam Gesunden!

21.-28. März 2025 & 07.-14. November 2025



Genießen Sie die Ruhe und Entspannung fernab vom hektischen Alltag und tauchen Sie ein in eine Oase inmitten der reinen Natur in unserem Romantik Hotel Friederikenhof in Lübeck.

Enthalten in diesem Kurprogramm ist die 7-tägige Unterbringung bei uns, die Nutzung des großzügigen Spa-Bereiches, eine Bio-Vollverpflegung nach Buchinger's Heilfasten Konzept und speziell durch unsere Heilpraktikerin ausgewählte Naturarzneien, welche Ihre organische Entgiftung bestens unterstützen und Ihren Stoffwechsel, aber auch die Bindung und Ausleitung der freigewordenen Toxine fördert.

*„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh` eher durch Fasten als durch Medikamente.“  
(Hippokrates 460-370 v. Chr.)*

Heilfasten ist eine naturheilkundliche Therapieform, die bereits von den Ärzten der Antike, über die Heilkundler des Mittelalters bis hin zur Neuzeit immer wieder zur Behandlung chronischer Gesundheitsprobleme als Entgiftungskur (Detox-Kur) empfohlen wurde. Einen ersten Anstoß zu intensiven wissenschaftlichen Forschungsarbeiten rund um das Thema Heilfasten gaben zu Beginn des 20. Jahrhunderts die beiden Fasten-Ärzte Dr. Franz Xaver Mayr (1875-1965) in Österreich und Dr. Otto Buchinger (1878-1966) in Deutschland.

Die positiven therapeutischen Auswirkungen durch eine regelmäßige Heilfasten-Kur konnten mittlerweile in einer ganzen Reihe klinischer Studien eindrucksvoll belegt werden. Zu den zahlreichen Gesundheitsproblemen, die sich durch eine Heilfasten-Kur erfolgreich behandeln lassen können, zählen beispielsweise:

- Neurodermitis, Schuppenflechte, Allergien und Asthma
- Rückenschmerzen bis hin zu rheumatischen Erkrankungen
- häufige Kopfschmerzen und Migräne
- Magen- und Darmprobleme
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schlafstörungen
- Diabetes
- Fettleibigkeit

Durch unsere betreuende Heilpraktikerin, Juliane Schulze ([www.naturheilkunde-schulze.de](http://www.naturheilkunde-schulze.de)), erhalten Sie vorab per Mail umfassendes Informationsmaterial zur Vorbereitung auf diese besondere Heilfasten-Kur. Auch für Fragen im Vorwege steht sie Ihnen via Mail [naturheilpraxis.schulze@email.de](mailto:naturheilpraxis.schulze@email.de) zur Verfügung. Vor Ort werden Sie in regelmäßigen Abständen naturheilkundlich betreut und beraten!



# Programm 21.-28. März 2025



## Freitag, 21. März 2025

bis 15:00 Uhr

individuelle Anreise

17:00 Uhr

**1. Fasten-Treffen** – gemeinsames Kennenlernen, Fasten-Einführung, Fragen und Antworten, individuelle Betreuung

## Montag, 24. März 2025

09:00 Uhr

**2. Fasten-Treffen** – Erfahrungsaustausch, Besprechung Ausleitung und Entgiftung, individuelle Betreuung

10:00 Uhr

**Fastenwanderung „Atme Himmel & Wasser“** (mit HP J. Schulze)  
Buchung über Rezeption erforderlich (15,- € p.P., mind. 5 Teilnehmer)

## Mittwoch, 26. März 2025

09:00 Uhr

**3. Fasten-Treffen** – Bergfest feiern, Motivationsschub, individuelle Betreuung

10:00 Uhr

**Fastenwanderung „Dehne deine Mitte“** (mit HP J. Schulze)  
Buchung über Rezeption erforderlich (15,- € p.P., mind. 5 Teilnehmer)

## Freitag, 28. März 2025

09:00 Uhr

**4. Fasten-Treffen** – Fastenbrechen, Aufbaukost, individuelle Betreuung

10:00 Uhr

**Fastenwanderung „Loslassen & Manifestieren“** (mit HP J. Schulze)  
Buchung über Rezeption erforderlich (15,- € p.P., mind. 5 Teilnehmer)

## Der Gesamtpreis von 1149,00 € enthält:

- Unterbringung im Klassik-Doppelzimmer, auch zur Einzelnutzung
- Bio-Vollverpflegung nach Buchinger's Heilfasten Konzept
- Bindung und Ausleitung der frei gewordenen Radikale
- Leber-, Milz-, Nieren- und Schleimhautregeneration
- Ausgleich Säure-Basen-Haushalt
- Drainageunterstützung des Lymphsystems
- Nutzung des Sauna und Wellnessbereiches

Die Buchung von entspannenden Massagen ist im Vorfeld möglich.

Optional können Sie tageweise Ihren Aufenthalt verlängern, um unsere schonend zubereitete Bio-Aufbaukost zu genießen.



Mindestteilnehmerzahl 5 Personen  
(max. 15 Personen)

## Anmeldung unter:

Romantik Hotel Friederikenhof | Langjohrd 15-19 | 23560 Lübeck  
Telefon 0451 80088-0 | mail@friederikenhof.de | www.friederikenhof.de