*Liebe Teilnehmer\*innen*

wir freuen uns, dass Sie an unserem Angebot „Fasten & Reiten – und Wandern” teilnehmen werden.

Hier noch ein paar Informationen, damit Sie optimal vorbereitet in die Fastenwoche starten:

Einen sanften Übergang in das Fasten werden Sie haben, wenn Sie bereits einige Tage vor Beginn den

Konsum von Genussmitteln wie Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten und Kaffee vermeiden.

Spätestens einen Tag vorher sollten Sie einen Entlastungstag einlegen: Zum Beispiel einen Obst- oder

Rohkosttag oder andere leichte Kost, unterstützt durch das Trinken von viel Flüssigkeit

(vorzugsweise stilles Wasser und Tee).

Wir starten dann mit der Einführung in das Fasten am Anreisetag um 18 Uhr. Bei dieser Veranstaltung

ist Raum für alle auftretenden Fragen, die die Fastenwoche betreffen. In der Regel gibt es bei einem gesunden

Menschen keine größeren Schwierigkeiten während einer geführten Fastenwoche, wenn Sie unserem Programm folgen.

Wir gehen davon aus, dass Sie in eigener Verantwortung fasten und falls Unsicherheiten bestehen, ob

diese Form der Entschlackung für Sie geeignet ist, sich mit ihren Fragen an die Leiterin der Gruppe, Dagmar

Schmidt (Heilpraktikerin und Fastenleiterin) oder Ihren Hausarzt wenden.

MITBRINGEN SOLLTEN SIE FOLGENDES:

* Regenzeug
* Für die Reiter\*innen: Reitausrüstung, falls vorhanden (Reithose, Reitkappe, Stiefel oder andere reittaugliche Schuhe)
* Wärmere Kleidung als üblich (Fastende sind wärmebedürftig)
* Thermoskanne, Wärmflasche
* Rucksack und Wanderschuhe (alle Teilnehmer\*innen)
* Einlaufgerät (Irrigator) kann auch vor Ort gekauft werden
* Bademantel (für die Benutzung der hauseigenen Sauna)
* Waschlappen / kleines Handtuch für Leberwickel
* Sportsachen

Bei Fragen rund um Buchung, Anreise und Unterkunft ist das Team vom Hotel zuständig:

Tel: 0171-954 888 Email/Web: [info@pferdeschulze.de](mailto:info@pferdeschulze.de) / www.pferdeschulze.de

Bei Fragen, die das Fasten und den Ablauf der Woche angehen, ist Dagmar Schmidt (Heilpraktikerin/Seminarleitung) zuständig:

Tel: 0172-437 722 7 Email/Web: [Daphoschmidt@aol.com](mailto:Daphoschmidt@aol.com) / [www.fasten-und-reiten.de](http://www.fasten-und-reiten.de)