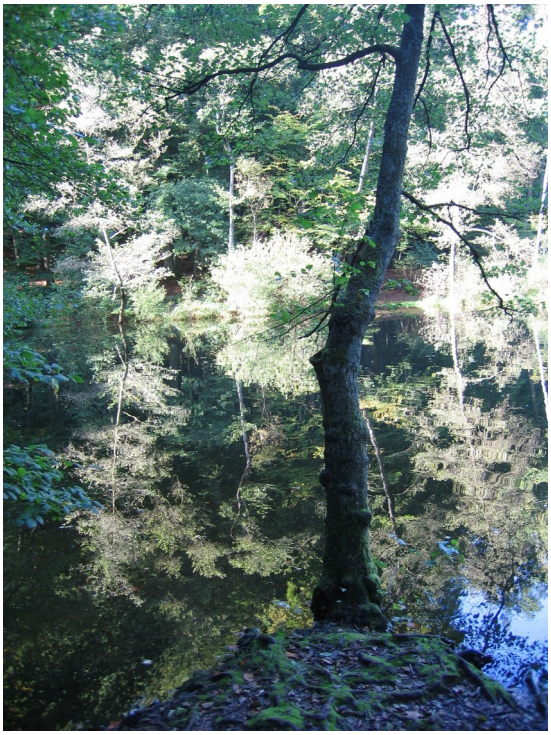


FASTEN & WANDERN

Im Pfälzerwald – dem größten Waldgebiet Deutschlands
Weiche Waldböden, Buntsandsteinfelsen und alte Burgruinen

28.03. – 03.04. · 25. – 30.04. · 18. – 24.07. · 25. – 31.07.2027

Naturfreundehaus Rahnenhof in Carlsberg-Hertlingshausen

Der Eiswoog im Pfälzerwald – ein stiller Spiegel für den Wald.

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**
Der Pfälzerwald – Wald, so weit der Blick reicht

03 **Unsere Unterkunft**
Naturfreundehaus Rahnenhof

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 Vorfreude und eine gute Anreise.

Bis bald – Euer Justus

Justus Canters · 0171 2646236 · justus@fasten-mit-justus.de

02

Das Reiseziel

Der Pfälzerwald – Wald, so weit der Blick reicht

Über 1.700 Quadratkilometer Wald am Stück: Der Pfälzerwald ist das größte geschlossene Waldgebiet Deutschlands und bildet zusammen mit den Nordvogesen ein grenzüberschreitendes Biosphärenreservat. Wer hier unterwegs ist, geht stundenlang unter Bäumen, ohne einer Straße zu begegnen. Für eine Fastenwoche ist diese Abgeschiedenheit ein Geschenk.



Die Burg Battenberg über dem Leiningerland – eines unserer Wanderziele.

Das Leiningerland

Unser Haus liegt im Leiningerland im nördlichen Pfälzerwald, nicht weit von Bad Dürkheim. Die Landschaft ist hier weicher als im Süden der Pfalz: bewaldete Höhenrücken, dazwischen offene Täler mit Wiesen und Bächen.

Der Boden ist weich, die Wege sind schattig – gerade im Hochsommer angenehm anders als offenes Gelände. Die Tagesetappen liegen bei 9 bis 17 Kilometern.

Immer wieder ragen bizarre Buntsandsteinfelsen aus dem Wald, und auf den Höhen stehen die Burgruinen, für die die Pfalz bekannt ist.

Burg Neuleiningen und Burg Battenberg

Die Burg Neuleiningen wurde um 1240 erbaut und thront über dem gleichnamigen Winzerdorf. Von der Ruine reicht der Blick weit über die Rheinebene. Die Burg Battenberg auf der gegenüberliegenden Seite des Tals stammt aus derselben Zeit.

Bad Dürkheim

Das Weinstädtchen Bad Dürkheim liegt am Ostrand des Pfälzerwaldes, dort wo der Wald in die Weinberge übergeht. Über der Stadt liegt die Kaiser-Wilhelm-Höhe mit weitem Blick über die Rheinebene.

In der Nähe finden sich die Reste eines römischen Steinbruchs aus dem 2. Jahrhundert – ein stiller Ort mitten im Wald.

Der Eckbach und das Isenachtal

Zwei Bachtäler prägen unsere Wanderungen: der Eckbach, an dem entlang wir Richtung Bockbachtal gehen, und die Isenach mit dem Isenachweiher. Wasser begleitet uns fast täglich – beim Fasten, wenn man ohnehin viel trinkt, ein passender Rahmen.

03

Unsere Unterkunft

Das Naturfreundehaus Rahnenhof liegt idyllisch mitten in unserem Wandergebiet, umgeben von Wald. Das Haus verfügt unter anderem über eine Sauna, einen Feuerplatz und eine Kegelbahn. Die Zimmer sind geräumig und gemütlich eingerichtet.

Die Küche kocht regional, und für uns wird die Fastenverpflegung eigens zubereitet. Rund ums Haus gibt es eine Kneipp-Anlage, eine große Wiese und ruhige Plätze zum Sitzen.

Haus	Naturfreundehaus Rahnenhof
Adresse	Hintergasse 13 67316 Carlsberg-Hertlingshausen
Telefon	06356 962500
Website	www.naturfreundehaus-rahnenhof.de
Zimmer	Alle Zimmer mit Dusche/WC
Extras	Sauna, Feuerplatz, Kegelbahn, Kneipp-Anlage

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 · Leininger Klosterweg

CA. 15 KM · 416 HM

Auf dem Leininger Klosterweg, einem naturnahen Premium-Wanderweg mit vielen schmalen Pfaden, verbinden wir die beiden ehemaligen Klosterstandorte Hertlingshausen und Höningen. Unterwegs weisen der Schlüsselstein und das ehemalige Klostergut Neuhof auf die klösterliche Vergangenheit hin. Am Kahlenberg vorbei kehren wir zum Rahnenhof zurück.

Dienstag · Bockbachtal

CA. 16 KM · 285 HM

Vom Rahnenhof geht es am Eckbach entlang und über den Krähenstein zum Rosenberg, weiter ins Bockbachtal und über das Eisbachtal zum Eiswoog-Stausee. Durch das Marbachtal und am Schollenberg entlang wandern wir zurück zum Rahnenhof.

Mittwoch · Isenachweiher

CA. 14 KM · 254 HM

Der Rundweg führt uns zunächst hinauf auf den Frauenkopf (381 m), dann durch das Isenachtal zum Isenachweiher. Durch das Wolfental und das Seligtal geht es zurück zum Rahnenhof.

Donnerstag · Burg Neuleiningen und Burg Battenberg

CA. 16 KM · 346 HM

Der Wandertag beginnt heute eine halbe Stunde früher: Mit dem Bus fahren wir von Hertlingshausen nach Neuleiningen und besichtigen die Altstadt und die Burg. Weiter geht es nach Battenberg zur dortigen Burgruine. Über den Höhenweg des Pfälzer Weinsteigs und vorbei am Kupferbergfels erreichen wir Höningen (Ausstiegsmöglichkeit am Waldparkplatz Höningen), von dort führt der Weg am Leuchtenberg und dem Unterselighof vorbei durch das Frauental zurück zum Rahnenhof.

Freitag · Bad Dürkheim Rundweg

CA. 14 KM · 207 HM

Heute fahren wir ins Kurstädtchen Bad Dürkheim. Durch die Stadt geht es zum Aussichtspunkt Schäferwarte und zum römischen Steinbruch Kriemhildenstuhl, weiter hinauf zur Kaiser-Wilhelm-Höhe (270 m). Auf dem Pfälzer Weinsteig führt der Weg über den Kultplatz und am Teufelsstein vorbei nach Hardenburg, durch das Schlangental zurück nach Bad Dürkheim.

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 Aufbautagen.

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 halbhohe 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 (Umhang 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

Der Rahnenhof liegt bei Hertlingshausen im Leiningerland. Nächstgelegener Bahnhof ist Grünstadt. Von dort geht es mit dem Bus der Linie 454 weiter nach Hertlingshausen – bitte bei der Anmeldung angeben, dann holen wir Euch dort ab. Alternativ ist es ein 20-minütiger, gut ausgeschilderter Fußweg.

Rückreise mit Bus & Bahn

Bushaltestelle Hertlingshausen ab 10:15 Uhr, Ankunft Mannheim 11:41 Uhr. Von dort ggf. weiter mit Fernverkehrszügen.

Mit dem Auto

Der Rahnenhof ist über die Autobahn A6 (Kaiserslautern – Mannheim, Ausfahrt Grünstadt) oder die A650 über Bad Dürkheim zu erreichen. Von dort führt die Landstraße durch das Eckbachtal nach Hertlingshausen. Parkplätze stehen am Haus zur Verfügung.

10

Termine, Preise & Kontakt

Die Termine

Vier Termine im Jahr 2027. Termin 2 ist verkürzt und läuft von Sonntag bis Freitag, die übrigen Termine jeweils von Sonntag bis Samstag:

TERMIN 1 **28.03. – 03.04.2027**	TERMIN 2 (VERKÜRZT, 5 NÄCHTE) **25.04. – 30.04.2027**
TERMIN 3 **18.07. – 24.07.2027**	TERMIN 4 **25.07. – 31.07.2027**

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

Gesamtpreis pro Person

alle Zimmer mit Dusche/WC

DOPPELZIMMER (DZ) **660 €**	EINZELZIMMER (EZ) **696 €**
DZ VERKÜRZT (5 NÄCHTE) **600 €**	EZ VERKÜRZT (5 NÄCHTE) **630 €**

Die Preise verstehen sich pro Person und beinhalten die Unterkunft, die Kursgebühr, die Fastenverpflegung und die Fahrten vor Ort. 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: Der Eiswoog als Spiegel für den Wald · Foto: Hans Buch · Wikimedia Commons · gemeinfrei