



**Liebe Fastenteilnehmerin,
lieber Fastenteilnehmer,**

herzlich willkommen zum Fastenwandern! Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit und habe vorab noch einige Informationen:

Die Unterkunft

Gästehaus Juhl
Starzelstraße 60
72414 Rangendingen

Fastenvorbereitung

Die Entlastungstage

2-3 Tage vor dem Fasten empfiehlt es sich, leicht verdauliches Essen zu sich zu nehmen:

- Gemüse und Obst
- Kartoffeln, Reis usw.
- KEIN Fleisch, Wurst, Käse
- KEINE Genussmittel wie Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten
- Kaffee besser schon 7 Tage vorher absetzen, wegen möglicher Entzugskopfschmerzen.

Das Abführen

Am Samstagabend ist das Abführen eingeplant, dazu gibt es wahlweise Sauerkrautsaft, Glaubersalz oder Bittersalz.

Packliste

- Feste Schuhe/Wanderschuhe
- Tagesrucksack
- Regenschutz, Sonnenschutz, Handschuhe, Kopfbedeckung je nach Jahreszeit
- Evtl. wetterfestes Sitzkissen
- Evtl. Wanderstöcke
- Warme Kleidung (beim Fasten friert man eher!)
- Wärmflasche, kleines Handtuch (Bahnreisende erhalten eine Wärmflasche von mir)
- Thermosflasche und Trinkflasche
- Reise-Irrigator mit flexibler Einlaufhilfe
- **Evtl. Schwimmutensilien**
- Optional: Einen kleinen Wasserkocher für das Zimmer. Für Bahnreisende habe ich einen kleinen Wasserkocher dabei.
- Hausschuhe
- **Optional: große Lieblingstasse für Tee**
- Ein gutes Buch und gute Laune ☺

Die Wanderungen

Wir wandern immer 10-12 km, egal bei welchem Wetter. Das Gelände ist hügelig, die Wege an sich gut begehbar. Manche Teilnehmer bevorzugen Stöcke, sie sind aber nicht zwingend nötig.

Ankommen in der Fastenunterkunft

Die Anreise im Gästehaus Juhl ist ab 15.00 Uhr.

Wir treffen uns um 18 Uhr in unserem ausgeschilderten Kursraum.

Falls Sie sich verspäten sollten, wäre ich um eine kurze Nachricht dankbar.

0176-78644483

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Eure Fastenleiterin
Sabine Czilwa



www.lebeleichtfasten.de