

## Im Kurs enthalten:

- Fachliche Anleitung zum Buchinger Fasten
- Individuelle Betreuung
- hochwertige Buchinger- Fastenverpflegung (überwiegend bio/ regional)
- Rohkost am Anreisetag
- Kostaufbau- Frühstück am Abreisetag
- Täglich Morgengymnastik (bestehend aus: Rücken-/ Dehnung, Kräftigung, Yoga, Qi Gong)
- Einführung Nordic Walking
- Tägliche Wanderungen
- Entspannungsübungen am Abend
- Gespräche über Gesundheitsthemen
- Ausführliche Ernährungsempfehlungen

\*Übernachtung im Bungalow mit Bad „Wanderhütten Nassau“  
[09623 Frauenstein OT Nassau](#)  
im Luftkurort, direkt am Wandergebiet

Zuzüglich:  
Endreinigung, Kurtaxe, Parkgebühren

*Ich übernehme gern die Buchung für Sie, bin für die ÜN jedoch nicht verantwortlich. Die hier enthaltenen Kosten werden vor Ort direkt an den Vermieter gezahlt.*

### Gesamt\* - Kurspreis pro Person:

ohne Frühbucherrabatt!

	Kurs + ÜN**	(Anzahlung)
EZ	720,00 €	(144,00 €)
DZ	630,00 €	(126,00 €)

(Stand 01.01.2021)

## Ich biete seit über 20 Jahren Zeit für Gesundheit!

Erholen Sie sich mit mir in reizvoller Natur.

Mit Bewegung und Entspannung wird die Fastenzeit optimal unterstützt.

Gespräche und ein liebevoll gestaltetes Ambiente sorgen für ihr Wohlfühl.

Die kleinen Gruppen machen individuelle Betreuung möglich.

Eine komplette AUSZEIT vom Alltag wird durch ausgesuchte Unterkünfte ermöglicht.

*Ich freue mich auf Sie.*

*Nehmen Sie gern mit mir Kontakt auf.  
ihre Karla Bunjes*



### UGF Karla Bunjes

ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin,  
Fastenleiterin & Nordic Walking Trainerin  
Mitglied: Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung UGB e.V.  
Ärztegesellschaft für Heilfasten ÄGHE

#### Kontakt:

Röthenhübelweg 3  
09623 Frauenstein OT Nassau  
Tel.: 037327- 83 7 82  
Fax: 037327- 83 7 83  
E-Mail: [karlabunjes@t-online.de](mailto:karlabunjes@t-online.de)

© Karla Bunjes 2021

## Buchinger- Fasten Wander- Urlaub



10 Tage im Erzgebirge  
Sporthütten Nassau/ Sachsen  
im Luftkurort

## Fasten nach Buchinger/ Lützner zur Prävention

durch **Senkung der Risikofaktoren**: Übergewicht, erhöhte Blutfett-, Cholesterin und Harnsäurewerte, Stress, Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck, Rauchen

### Zustände, die ein Risiko darstellen:

- Suchterkrankungen (Alkohol, Essstörungen)
- Magen-, Zwölffingerdarmgeschwüre
- Fortgeschrittene koronare Herzerkrankungen
- Netzhautablösungen
- Psychose
- Diabetes mellitus Typ 1
- Bösartige Erkrankungen (Krebs)

### generell gegen das Fasten sprechen:

- Kachexie (extremes Untergewicht)
- Anorexie nervosa (Magersucht)
- Dekompensierte Schilddrüsenüberfunktion
- Fortgeschrittene Leber- oder Niereninsuffizienz
- Schwangerschaft und Stillzeit

**Ausgeschlossen vom „Fasten für Gesunde“ sind zudem alle, die medikamentös behandelt werden.**

**Bitte sprechen Sie im Zweifelsfall mit ihrem Hausarzt!**

Eventuell ist intensivere ärztliche Betreuung nötig. Für das Fasten als Therapie gibt es Kliniken und Fastenärzte, bitte wenden Sie sich an die Ärztegesellschaft für Heilfasten (ÄGHE).

☞ **Bitte prüfen Sie vor Anmeldung,**

**ob die Teilnahme aus gesundheitlichen Gründen (siehe oben) ausgeschlossen ist!**

### Anmeldebedingungen:

Nach schriftlicher Anmeldung, erhalten Sie eine Bestätigung mit den Bankdaten für die Anzahlung zum Kurs.

Nach Anzahlung buche ich für Sie die Unterkunft verbindlich und bestätige Ihnen verbindlich ihre Teilnahme, sowie die Buchung der Übernachtung in ihrem Namen.

2-3 Wochen vor Kursbeginn erhalten Sie ausführliche Informationen zur Kursvorbereitung von mir. Darunter auch eine Fastenunbedenklichkeitserklärung (Sie bestätigen damit, dass sie sich für gesund halten bzw. Rücksprache mit ihrem Arzt gehalten haben), sowie die Rechnung zum Kurs und Zahlungsinformation zur Übernachtungsgebühr. Die Teilnahme, Anreise und Übernachtung etc. erfolgen in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr.

### Rücktritt durch den Teilnehmer:

*Der Rücktritt hat schriftlich zu erfolgen. Bei Rücktritt bis 62 Tage vor Kursbeginn sind 20% der Gesamtkurssumme (siehe Anmeldeformular), 61-31 Tage 40%, 30- letzter Tag vor Kursbeginn 50% der Gesamtkurssumme sofort fällig.*

### Absage durch den Kursanbieter:

*Sollte der Kurs vom Veranstalter aus wichtigem Grund (z.B.: Erkrankung, zu geringe Teilnehmerzahl) abgesagt werden müssen, ist dieser gesetzlich zur Rückzahlung der Kursgebühr verpflichtet. Es entstehen auch bei höherer Gewalt keine weiteren Regressansprüche gegen den Kursleiter.*

*Die Übernachtung liegt nicht in der Verantwortung des Kursleiters. Sie kann deshalb auf Wunsch ohne Kurs wahrgenommen werden, dazu wird eventuell die direkte Absprache mit dem Vermieter notwendig.*

### Risiko verringern:

Ich empfehle eine Rücktrittsversicherung abzuschließen. Das erspart Ärger!

meine Empfehlung: <https://www.vcd-service.de/die-produktpalette/reiseruecktritt/produkt/>

Ich wünsche uns allen eine gute gemeinsame Zeit  
und freue mich Sie durch ihre Fastenzeit begleiten zu dürfen.

Karla Bunjes  
(Stand 01.01.2021)

# Anmeldung Wanderhütten Luftkurort Nassau/ Sachsen/ Ost- Erzgebirge

Buchinger Fasten Wandern 2021

Kursangebot gemäß [www.karlabunjes.de](http://www.karlabunjes.de)

 Kurs Nr.:

 Zeitraum:

## Kontaktdaten:

 Vorname:

 Nachname:

 Straße:


 Wohnort:

 Land:

 PLZ:

 Telefonnummer:

Geburtsdatum:

 E-Mail:

ich habe bereits gefastet

ich noch keine Fastenerfahrung

## Hiermit bitte ich um folgende Zimmerreservierung:

Bitte entsprechend ankreuzen, dann übernehme ich gern die Reservierung für Sie.

Bungalow als EZ

Bungalow als DZ mit:

ich erhalte Frühbucherrabatt (siehe Internetseite),  
da sich eine 2. Person mit mir anmeldet. Name der 2. Person:

### Weitere Belegungsmöglichkeiten?

Weitere Belegungen nur nach Absprache mit mir möglich.

Bitte nehmen Sie [Kontakt](#) mit mir auf.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich alle Angaben, sowie die verbindliche Anmeldung.

**Ich akzeptiere hiermit die Anmeldebedingungen,  
sowie die Datenschutzerklärung (unter [www.karlabunjes.de](http://www.karlabunjes.de))**

 Datum:

 Unterschrift:

Bitte senden Sie mir das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular (je 1 Person)

Per Fax, Mail oder Post an:

**Karla Bunjes**

Unabhängige Gesundheitsförderung

Röthenhübelweg 3

D-09623 Frauenstein OT Nassau (Sachsen)

 **Danke!**

Fax 03 73 27- 83 78 3

E-Mail: [karlabunjes@t-online.de](mailto:karlabunjes@t-online.de)

Bei Fragen stehe ich ihnen gern zur Verfügung unter der Telefonnummer: 037327- 83 78 2

(Stand 01.01.2021)