

FASTEN rund um den Neusiedlersee

in 7 Tagen 118 km fastend zu Fuß um den See
„Fasten für Gesunde“ nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner
von Samstag, 3.10. bis Freitag, 9.10.2020

Vorbereitung

Mittwoch, 16.9. – Info-Abend 2,5 Wochen vor Fastenbeginn

18:00 – 20:00 Uhr:

- Wie bereite ich mich optimal auf die Fastenwoche vor?
- Welche Besorgungen habe ich zu machen?
- Was packe ich in meinem Rucksack?
- Einstimmung auf die Fastenwoche
- Rezepte für die Entlastungstage



Touren-Beschreibung Fastenwoche

Samstag, 3.10. - Entlastungstag

Strecke Tag 1: Breitenbrunn – Podersdorf – 21km

11:00 Uhr – Treffen in Breitenbrunn, gemeinsames leichtes Mittagessen
12:15 Uhr – Abmarsch Richtung Neusiedl
17:00 Uhr – Ankunft Unterkunft Podersdorf
18:00 Uhr – leichtes Abendessen

Sonntag, 4.10. – 1. Fastentag

Strecke Tag 2: Podersdorf - Apetlon – 17 km

7:00 Uhr – Gemeinsamer Morgenspaziergang am See
7:30 Uhr – Ausgabe des Glaubersalzes
Vormittag: GLAUBERN + Darmentleerung
11:30 Uhr – Abmarsch Richtung Illmitz
12:30 Uhr – Fastensuppe
17:00 Uhr – Ankunft Unterkunft Apetlon
18:00 Uhr – Abendsaft

Montag, 5.10. – 2. Fastentag

Strecke Tag 3: Apetlon - Fertöd – 18 km

09:00 Uhr – Abmarsch Richtung Pamhagen
12:00 Uhr - Mittagssaft
15:00 Uhr – Ankunft Unterkunft Fertöd
Möglichkeit zur Fußmassage oder Schlossbesichtigung
18:00 Uhr - Fastensuppe

Stand 21.5.2020 – Änderungen vorbehalten

Dienstag, 6.10. – 3. Fastentag „Wellnesstag“

Strecke Tag 4: Fertöd – Hegykö - 7 km

10:00 Uhr – Abmarsch Richtung Hegykö

Diesmal lassen wir uns Zeit zum Innehalten – Wyda-Einheit in der Natur

12:00 Uhr - Mittagssaft

14:00 Uhr – Beziehung der Unterkunft in Hegykö

Nachmittag: Genuss des hauseigenen Wellnessbereiches <https://www.tomacos.hu/de/>

18:00 Uhr - Fastensuppe

Mittwoch, 7.10. – 4. Fastentag

Strecke Tag 5: Hegykö – Fertörákos -22 km

09:00 Uhr – Abmarsch Richtung Balf

12:00 Uhr - Mittagssaft

16:00 Uhr – Ankunft Unterkunft Fertörákos

Stadtbesichtigung Fertörákos

18:00 Uhr - Fastensuppe

Donnerstag, 8.10. – 5. Fastentag

Strecke Tag 6: Fertörákos – Oggau - 15 km

09:00 Uhr – Abmarsch Richtung Mörbisch

12:00 Uhr – Fastensuppe in Rust

Stadtbesichtigung Rust

17:00 Uhr – Ankunft Unterkunft Oggau

18:00 Uhr – Abendsaft

Freitag, 9.10. – Auftag

Strecke Tag 7: Oggau – Breitenbrunn - 18 km

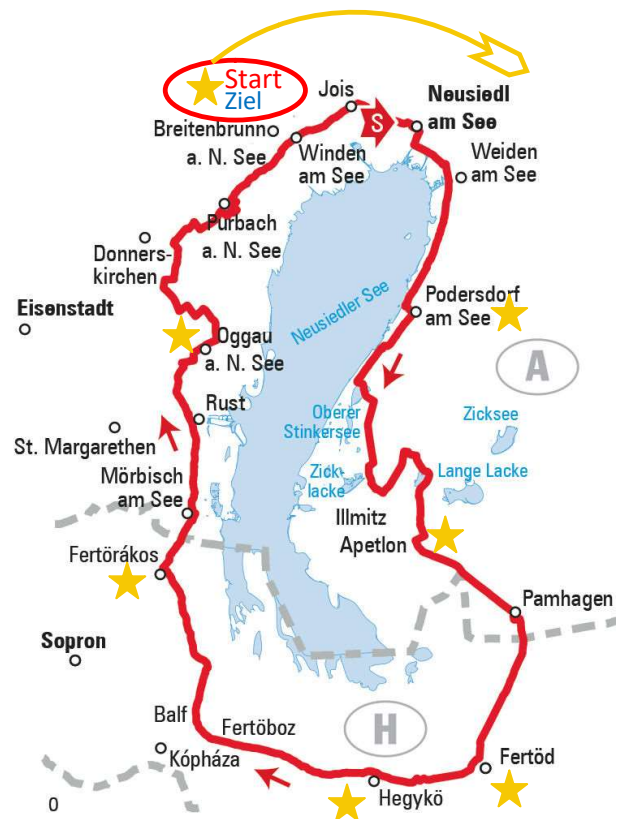
09:00 Uhr – Abmarsch Richtung Donnerskirchen

12:00 Uhr – Fastenbrechen mit einem APFEL ☺

15:00 Uhr – Ankunft Breitenbrunn

16:00 Uhr – Abschlussrunde mit Abendessen – Erdäpfeln mit Dips

17:30 Uhr - Verabschiedung



Ende der Fastenwoche = NEUSTART!



Tägliches Pflichtprogramm während der Fastenwoche:

- Einlauf
- 12:00 Uhr Fastensuppe (oder Saft)
- Am Abend: LEBERWICKEL
- 18:00 Uhr Abendsaft (oder Fastensuppe)
- 3,5 L trinken (Wasser, Kräutertees)