# 10 Tage Neustart

Deine Kursübersicht

Buchinger-Fasten für Gesunde – begleitet, strukturiert und mit Herz.

## Dein Zeitplan auf einen Blick

| | | |
|---|---|---|
| Tag 1–2 | **Entlastungstage** | Leichte Kost, Körper vorbereiten, Darmentleerung |
| Tag 3 | **Erster Fastentag** | Start des Buchinger-Fastens, Brühe & Tee |
| Tag 4–5 | **Fastentage** | In den Rhythmus finden, Halbzeit |
| Tag 6–7 | **Fastentage** | Tiefe Reinigung, letzter Fastentag |
| Tag 8 | **Fastenbrechen** | Bewusster erster Bissen (Apfel) |
| Tag 9–10 | **Aufbautage** | Sanfte Rückkehr zur festen Nahrung |

## Dein täglicher Ablauf (während der Fastentage)

### Morgens

- Zungenschaben & Ölziehen
- Trockenbürsten
- Warmes Wasser mit Zitrone
- Sanfte Bewegung / Yoga

### Mittags

- Fastensuppe / Gemüsebrühe
- Spaziergang an frischer Luft

### Nachmittags

- Leberwickel (30–45 Min. Ruhe)
- Tagebuch schreiben
- Frischer Saft (verdünnt)

### Abends

- Kräutertee
- Meditation / Stille
- Früh ins Bett

## Wichtige Hinweise

- Trinke täglich mind. 2,5–3 Liter (Wasser + Tee + Brühe)
- Höre auf deinen Körper – Ruhe ist genauso wichtig wie Bewegung
- Nutze die Kursgruppe für Fragen und Austausch
- Bei Beschwerden: Melde dich sofort bei uns!

## Deine Ansprechpartner


**Andrea Lienemann** — Zertifizierte Fastenleiterin & Schmerztherapeutin

**Ingo Lienemann** — Ganzheitlicher Gesundheits- & Vitalberater

**E-Mail:** info@wellbalance.de **Web:** www.wellbalance.de


*„Eine begleitete Pause für Körper, Geist und Seele.“*