

FASTENWOCHE AM WALDHOF



**27. MÄRZ
-3. APRIL 2026**

**EARLY BIRD
BIS 14.
JANUAR**

**Heilfastenwoche in der Gruppe, modifiziert nach Buchinger
Naturverbundener & bedürfnisorientierter Selbstkontakt
Kompetent, kreativ & sicher gehalten
Ärztlich & psychologisch begleitet**

Yoga

Naturerfahrung

**Meditation
& Qi Gong**

Sauna & Massage

Tanz

& das, was dir gut tut



alle Infos auf:

www.zukunftsdorf-waldhof.de/fastenwoche

Herbstfastenwoche: 23.-30.10.2026

**Bürgerstiftung
Waldhof**



In Dir ruft es nach Entschleunigung, Regeneration, Klarheit?

Ein kraftvoller Weg dahin kann das Fasten sein.

Eingebettet in Natur und Gemeinschaft bietet der Waldhof als Ort der Einkehr einen wunderbaren Rahmen für einen ganzheitlichen Weg des Verzichts – gehalten in der Gruppe, begleitet von Expert:innen.

Der jahrtausendealte Erfahrungsschatz des Fastens und die wissenschaftliche Evidenz für die heilsame Wirkung auf Körper, Geist und Seele zeigen uns: Im Fasten offenbaren sich Reichtum und Fülle.

Die Fastenwoche am Waldhof bietet Dir eine regenerierende Auszeit, um Dich in Deiner Ganzheit zu spüren. Sie ist eine effektive Investition in Deine Gesundheit - und vielleicht ein Neubeginn auf vielen Ebenen.

Das Fastenteam 2026



Katja Beigang

Psychologin und
Körpertherapeutin,
Tanztherapeutin

Psychologische Leitung
Frühjahr & Herbst



Dr. med. Eva Wartner

Allgemeinärztin,
Fastenärztin,
Naturheilkundlerin

Ärztliche Leitung Frühjahr



Dr. med. Kai Krüger

Arzt,
Physiotherapeut,
Visionssucheleiter

Ärztliche Leitung Herbst



Eva Schorndanner

Aquatische Körperarbeit,
Musik- und
Bewegungspädagogin

Zusatzangebote

“Fasten ist wesentlich mehr als nichts essen

– es öffnet Türen nach innen.”

Hildegard von Bingen

**Bürgerstiftung
Waldhof**