

INTEGRATIVES HEILFASTEN AM WALDHOF



**BILDUNGSURLAUB
MÖGLICH!**

23.-30. OKTOBER 2025

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

Yoga & QiGong

Naturerfahrung

Meditation

Tanz

Massage

& alles was gut tut

alle Infos auf www.zukunftsdorf-waldhof.de/fastenwoche

Anmeldung

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

in Kooperation mit:

**Bürgerstiftung
Waldhof** 