SEMINARPROGRAMM 2027

Seminar-Nr. 27 | 03

Fasten? Trau Dich!

Fasten im Oberbergischen Land

Sonntag, 28. Februar – Samstag, 6. März 2027



Informations- und Bildungszentrum
Schloss Gimborn e.V.
Schloßstraße 10 · 51709 Marienheide
+49 2264 40433-0 · info@ibz-gimborn.com
www.ibz-gimborn.com

Seit 1969 internationale Begegnungs- und Fortbildungsstätte der IPA
Servo per Amikeco

SEMINARINHALTE

Eine Woche lang zur Ruhe kommen, den Alltag hinter sich lassen und in der Abgeschiedenheit von Gimborn bewusst auf feste Nahrung verzichten: Dieses Seminar bietet Ihnen einen geschützten Rahmen, um das Fasten kennenzulernen und neue Erfahrungen mit dem eigenen Körper und den persönlichen Gewohnheiten zu sammeln.

Während der Fastenzeit wird der Körper durch Fastentee, Gemüsesuppe, naturbelassene Säfte und ausreichend Wasser versorgt. Bewegung an der frischen Luft, leichte Gymnastik, bewährte Entspannungsübungen und Kneipp-Anwendungen begleiten das Programm. So entsteht eine wohltuende Verbindung aus Aktivität, Erholung und bewusster Selbstwahrnehmung. Ein möglicher Gewichtsverlust kann dabei ein angenehmer Nebeneffekt sein – im Mittelpunkt stehen jedoch das persönliche Wohlbefinden und eine achtsame Auszeit.

ZIELGRUPPE

Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich auf das Abenteuer Fasten einlassen und ihrem Körper sowie ihren alltäglichen Routinen mit neuer Aufmerksamkeit begegnen möchten.

VORAUSSETZUNGEN

Wichtiger gesundheitlicher Hinweis: Fasten ist nicht für jeden Menschen gleichermaßen geeignet. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen oder Vorerkrankungen haben – insbesondere Diabetes oder Bluthochdruck -, klären Sie bitte vor Ihrer Anmeldung mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, ob eine Teilnahme für Sie infrage kommt.

SEMINARLEITUNG UND REFERIERENDE

Stephanie Mangelsen, ärztl. geprüfte Fastenleiterin

Nina Perez, Yoga Trainerin

AUF EINEN BLICK

Beginn / Ende	Beginn: Sonntag, 28.02.2027, 09:00 Uhr Ende: Samstag, 06.03.2027, 12:00 Uhr
Sprache	Deutsch
Teilnahmegebühr	IPA/IBZ-Mitglieder – Frühbucher bis 17.01.2027 **529 €** IPA/IBZ-Mitglieder ab 18.01.2027 **579 €** Standard / Behörden **679 €** *Paketpreis inkl. Einzelzimmer und Vollverpflegung · Mitgliederpreis auch mit IBZ-Mitgliedschaft (40 €/Jahr)*
Anmeldung	Online-Anmeldung im Buchungsportal
Teilnahmebedingungen	www.ibz-gimborn.com/teilnahmebedingungen

TAGESPROGRAMM

1. TAG Sonntag, 28. Februar 2027

ZEIT	PROGRAMM	REFERENT/IN
bis 10:30	**Anreise**	
10:45 – 11:00	**Begrüßung und Vorstellung** Seminarplanung und Organisatorisches	
11:00 – 12:00	**Vorstellungsrunde** Erwartungen an das Seminar, Erfahrungen und Vorkenntnisse	
12:30 – 13:30	*Suppe*	
13:30 – 14:30	**Bewegung an der frischen Luft – individuell oder gemeinsam**	
15:00 – 17:00	**Vortrag: Was ist Fasten und wie faste ich richtig, fastenunterstützende Maßnahmen** Vorbereitung auf das Glaubern am nächsten Morgen	
17:00 – 18:00	**Film zum Thema: Was sagt die Forschung zum Fasten?**	
18:00 – 18:45	*Obst / Gemüse*	
ab 18:45	**Individueller Tagesausklang**	

2. TAG Montag, 1. März 2027

ZEIT	PROGRAMM	REFERENT/IN
08:00 – 08:30	Morgenbewegung	
08:30 – 09:00	Glaubersalz einnehmen „Start ins Fasten“ mit Minztee, Zitrone und Honig	
09:00 – 12:00	Ruhe und Entspannung	
12:30 – 14:30	Fastensuppe, Mittagsruhe mit Leberwickel	
14:30 – 15:30	Gemeinsamer Spaziergang	
16:00 – 18:00	Der Einfluss von Sport und Bewegung auf den Fastenerfolg	
ab 18:00	Obst/Gemüsesaft mit Wasser verdünnt gefolgt von Entspannung und Fastengesprächen im Stuhlkreis	

3. TAG Dienstag, 2. März 2027

ZEIT	PROGRAMM	REFERENT/IN
08:00 – 08:30	Morgenbewegung	
08:30 – 09:00	Kräutertee mit Honig und Zitrone	
09:30 – 10:30	Fastenrunde – wie geht es Dir	
10:30 – 12:00	Yoga mit Nina Perez	
12:30 – 14:30	Fastensuppe, Mittagsruhe mit Leberwickel	
14:30 – 16:00	Leichte Wanderung	
ab 18:00	Obst/Gemüsesaft mit Wasser verdünnt	
19:00	Entspannungsangebot	

4. TAG Mittwoch, 3. März 2027

ZEIT	PROGRAMM	REFERENT/IN
08:00 – 08:30	Morgenbewegung	
08:30 – 09:00	Kräutertee mit Honig und Zitrone	
09:30 – 10:30	Fastenrunde – wie geht es Dir	
10:30 – 12:00	Selbstfürsorge mit Kneipp Anwendungen und Massagen	
12:30 – 14:30	Fastensuppe, Mittagsruhe mit Leberwickel	
14:30 – 16:30	Spaziergang/Wanderung	
16:30 – 18:00	Yoga mit Nina Perez	
ab 18:00	Obst/Gemüsesaft mit Wasser verdünnt und individueller Tagesausklang	

5. TAG Donnerstag, 4. März 2027

ZEIT	PROGRAMM	REFERENT/IN
08:00 – 08:30	Morgenbewegung	
08:30 – 09:00	Kräutertee mit Honig und Zitrone	
09:30 – 10:30	Fastenrunde – wie geht es Dir	
10:30 – 12:00	Vortrag: Ernährung in den Aufbautagen	
12:30 – 14:30	Fastensuppe, Mittagsruhe mit Leberwickel	
14:30 – 17:00	Wanderung/ Nordic Walking Runde	
ab 18:00	Obst/Gemüsesaft mit Wasser verdünnt gefolgt von Entspannungsangebot	

6. TAG Freitag, 5. März 2027

ZEIT	PROGRAMM	REFERENT/IN
08:00 – 08:30	Morgenbewegung	
08:30 – 09:00	Kräutertee mit Honig und Zitrone	
09:30 – 10:30	Fastenrunde – wie geht es Dir	
10:30 – 12:00	Vortrag: Ernährung nach dem Fasten	
12:30 – 14:00	Fastensuppe, Mittagsruhe mit Leberwickel	
14:30 – 17:00	Zeit für Kreativität und/oder Wanderung, Einkäufe etc.	
17:00 – 18:30	Fastenrunde – wie geht es Dir, wie hast Du Deine Fastenwoche erlebt?	
ab 18:30	Obst/Gemüsesaft mit Wasser verdünnt und individueller Tagesausklang	

7. TAG Samstag, 6. März 2027

ZEIT	PROGRAMM	REFERENT/IN
08:00 – 08:30	Morgenbewegung	
08:30 – 09:00	Kräutertee mit Honig und Zitrone	
09:00 – 10:00	Auschecken	
10:00 – 10:30	Verabschiedung und Rückmeldung IBZ	
10:30 – 12:00	Gemeinsames Fastenbrechen	
12:00	Abreise	