

Fasten

das ganze Jahr,
in kleinen Gruppen,
mitten in der Natur
im schönen Westerwald



Body-Soul-Centrum

Langenbacher Mühle 1

57520 Langenbach b.Kirburg

Tel.:(02661) 917 60 95

amara@email.de

www.body-soul-centrum.de

www.langenbacher-muehle.de



Herzlich Willkommen in unserem Haus

Fastenkuren in unserem Haus sind etwas ganz Besonderes. Kleinste Gruppen, ein wunderbares Holzhaus, mitten im Wald, abseits von Hektik und Lärm sind ein ganz besonderes Erlebnis für Körper, Herz und Seele. Wir sind kein Hotel im üblichen Sinne sondern verstehen uns als engagierten Familienbetrieb unter einer ganzheitlich denkenden, spirituellen Führung. Bei uns ist der Mensch noch Gast und wir möchten Menschen durch unser Angebot in eine glücklichere, leichtere Zukunft voll Kraft und Zuversicht entlassen.

Was ist Fasten?

Heilfasten gewinnt zunehmende Bedeutung zur Entschlackung des Körpers und der mit dem Fasten verbundenen Gewichtsabnahme. Dies ist allerdings nur ein angenehmer Nebeneffekt, vordergründig ist die Reinigung des menschlichen Organismus und die Selbstbesinnung, die mit dem Fasten eng verbunden ist.

Wer gesund und fit ist, kann sich unbedenklich einer Fastenkur unterziehen. Liegen gesundheitliche Probleme vor oder ist die Einnahme von Medikamenten unumgänglich, ist vor dem Fasten ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker zu empfehlen.

Während einer Fastenkur sind Ruhe und Entspannung ideale Voraussetzungen für das erfolgreiche Fasten, Hektik und Stress sollten vermieden werden.

Heilfasten nach Buchinger beginnt bereits mit den Entlastungstagen. An diesen Tagen sollte nur noch leichtes Essen verzehrt werden und auf Kaffee, Alkohol und Nikotin sollte, wenn möglich, ganz verzichtet werden. Nach den Entlastungstagen folgt die eigentliche Fastenzeit, die mit einer gründlichen Darmentleerung beginnt. Die Reinigung des Darms kann mit Glaubers- oder Bittersalz erfolgen, bei manchen Fastenden können auch sanfte Abführmethoden wie Sauerkrautsaft oder Buttermilch die gleiche Wirkung erzielen.

Wie fastet man?

Während dem Heilfasten nach Buchinger ist es wichtig, auf täglich ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Das können Mineralwasser, Tee, frisch gepresste Säfte und salzlose Gemüsebrühe sein. Durch die Gemüsebrühe bekommt der Körper wichtige Vitamine und Mineralstoffe zugeführt. Ein langsames „Essen“ der Gemüsebrühe ist zu empfehlen. Verschiedene Kräutertees sorgen während der Fastenzeit für Abwechslung und können nach Belieben getrunken werden. Gemüse- und Obstsaft sowie Mineralwasser bereichern den „Speiseplan“ während der Fastenzeit. Die tägliche Flüssigkeitsmenge sollte zwischen 2,5 und 3 l betragen. Während des Heilfastens sollten Körper und Seele besonders verwöhnt werden. Dies kann durch wohltuende Massagen, Meditation und besondere Körperpflege geschehen. Leberwickel unterstützen den Entgiftungsprozess der Leber. Körperliche Bewegung während der Fastenzeit ist genauso wichtig wie der Verzicht auf feste Nahrung. Ein Spaziergang an der frischen Luft ist eine wahre Wohltat für Körper und Seele, regen den Stoffwechsel an und der Abtransport von Schlacken wird gefördert.

Die Fastenzeit endet mit den Aufbautagen. Optimal ist es während dieser ein bis zwei Tage jeden Bissen gründlich zu kauen und langsam und genussvoll zu essen.

Das Fastenbrechen geschieht idealerweise am Morgen mit einem Apfel, wobei jedes Stück gründlich eingespeichelt und gekaut wird. Alternativ kann auch ein warme, gekochte Kartoffel verzehrt werden. Mittags wird Gemüsebrühe verzehrt und der Abend kann mit einem kleinen Joghurt beendet werden.

Die Aufbautage sind genauso wichtig wie die eigentliche Fastenzeit, da sich während dieser Tage der Körper wieder auf feste Nahrung umstellt. Dies sollte schonend und sanft geschehen.



Fasten in der Langenbacher Mühle

Wir liegen mitten im Wald in idyllischer Alleinlage und bieten naturverbundenen und spirituellen Menschen einen Aufenthaltsort für Körper, Herz und Seele.

Überall auf dem 5 Hektar großen Gelände sind Plätze um zu meditieren und sich wieder mit der Kraft der Natur zu verbinden.

Als ehemalige Mühle sind wir von allen Seiten von Wasser umgeben. Ein See mit einer kleinen Feeninsel und der Ritualteich neben den zwei Bächen und dem Flüsschen umgeben uns. Nach eine Feng – Shui – Auswertung haben wir es sogar schriftlich, dass dies ein Platz der Reinigung ist.

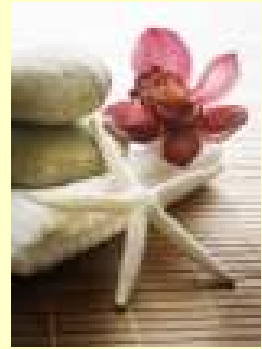
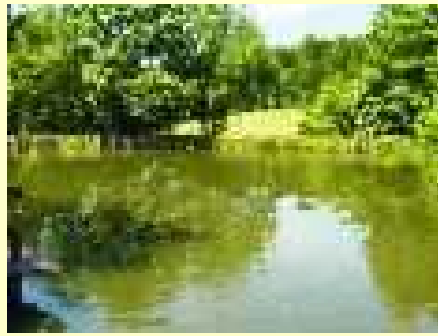
Direkt an den Wanderwegen des Westerwaldes angeschlossen, unweit von der Klosterabtei Marienstatt und dem historischen Städtchen Hachenburg mit seinen alten Fachwerkhäusern, bieten wir Ihnen ein Domizil der Ruhe und Entspannung. Bad Marienberg mit seinem Saunadorf und Erlebnisbad, dem Barfussweg, Wildpark und Kneippfad bietet weitere Attraktionen und lassen keine Langeweile aufkommen.



.Durch unsere Lage mitten in der Natur können Sie:

- Abschalten und Körper, Seele und Geist auftanken
- Inneren Ballast abwerfen
- Fasten bedeutet Klarheit zu erlangen
- Selbstheilungskräfte anregen
- Gewicht reduzieren
- Spirituelle Erfahrungen sammeln
- Ihren Stoffwechsel auf Touren zu bringen
- sich mit Massagen verwöhnen lassen
- ausgiebige Wanderungen unternehmen
- die Leber zu entlasten
- den Körper zu entgiften
- eine Darmsanierung einzuleiten
-





Was ist fasten?

Fasten ist **nicht** hungern.

Heilfasten gewinnt zunehmende Bedeutung zur Entschlackung des Körpers und der mit dem Fasten verbundenen Gewichtsabnahme. Dies ist allerdings nur ein angenehmer Nebeneffekt, vordergründig ist die Reinigung des menschlichen Organismus und die Selbstbesinnung, die mit dem Fasten eng verbunden ist.

Wer gesund und fit ist, kann sich unbedenklich einer Fastenkur unterziehen.

Liegen gesundheitliche Probleme vor oder ist die Einnahme von Medikamenten unumgänglich, ist vor dem Fasten ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker zu empfehlen.

Wir fasten nach der bewährten **Buchinger Methode**.

Was kann Fasten bewirken?

- Das Immunsystem wird gestärkt
- Der Kopf wird klar
- Körper und Seele werden gereinigt
- Die Haut wird rosig und strahlt wieder
- Ihr Stoffwechsel funktioniert wieder
- Die Beweglichkeit nimmt zu
- Sie fühlen sich leicht



Was erwartet Sie in dieser Woche?

- Gemeinsame Bewegung (z.B. Nordic Walking oder Spaziergänge)
- Spirituelle Begleitung durch geführte Meditationen
- Schamanische Reisen
- Gespräche über Sinn und Unsinn des Lebens
- Ruhe und Abgeschiedenheit an einem Ort der heilsam ist
- Ein Refugium mit Bächen, Teich und kleinem See inmitten des Waldes
- Kleine Gruppe mit max. sechs Personen.
- Liebevoll zubereitete Mahlzeiten
- Unterstützung durch Chlorella, Spirulina, Schüssler Salze und Aloe Vera
- Viele wertvolle Momente, die Sie in Ihr Leben integrieren können
- Wenn sie möchten Massagen und Reikianwendungen
- Benutzung der Aufgussauna und der finnischen Sauna
- Die Möglichkeit zu basischen Bädern
- Liebevoller Betreuung zum Wohlfühlen



Unterbringung

Unser Haus hat vier Zimmer und ein Matratzenlager. Impressionen der Zimmer finden Sie unter

www.langenbacher-muehle.de

Wir haben ein Zimmer mit zwei Einzelbetten, zwei Doppelbettzimmer und ein Himmelbettzimmer mit eigenem Bad.

Wir sind ein kleines, gemütliches, familiär geführtes Haus.

Fastenkuren führen wir rund um das Jahr durch. Ob Sie uns nun zu Seminaren besuchen, oder Körper, Geist und Seele entspannen möchten - Wir sind für Sie da.

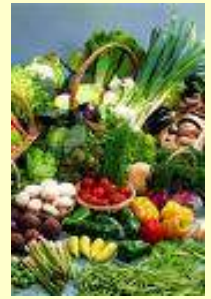
Persönliche Betreuung, auch in spirituellen Dingen, eine wunderbare Natur und ein kleiner Wellnessbereich runden unser Angebot ab.

Direkt an Wanderwegen gelegen fällt es leicht zu den Nordic- Walking- Stöcken zu greifen oder sich auf die Pirsch zu begeben.

Es gibt vier Badezimmer im Haus, allerdings hat nur das Himmelbettzimmer einen direkten Zugang ins eigene Bad.

Sogar das alte Mühlrad läuft noch und ist durch eine Glasscheibe im Seminarraum zu bewundern. Unser Haus ist frei von Telefon, Radio und Fernsehen





Entlastungstage

Um den optimalen Nutzen aus unser Fastenkur zu erhalten sollten Sie bereits zu hause Einen oder mehrere Entlastungstage mit Früchten oder leichten Gemüse -und Salatgerichten durchführen.. Die Rezepte erhalten Sie bei Buchung mit Ihren Buchungsunterlagen

Programm:

In der Fastenwoche unternehmen wir mit Ihnen eine Wanderung an jedem zweiten Tag.

Sie können aus unserer reichhaltigen Bibliothek auswählen. Wir halten Vorträge über unsere mediale und spirituelle Arbeit. Wir stellen Ihnen unsere Arbeit vor und wählen dann gemeinsam nach Ihren Wünschen das Programm für die Woche aus.

An allen Tagen findet jeden Abend eine Meditation statt. Wir sind ein Haus der Stille und Rückbesinnung, daher verzichten wir auf Fernsehen und Radio. Wir bieten ein Fasten an mit spiritueller Begleitung um nicht nur den Körper, sondern auch die Seele aufzuräumen, denn nur aus der Leere heraus entstehen neue schöpferische Lebensprozesse.

Aufbautage

Möchten sie zu Hause weiterfasten und nehmen das Fastenbrechen nicht in Anspruch, dann geben wir Ihnen selbstverständlich Rezepte, Tipps und Anleitungen mit. Für alle anderen beenden wir das Fasten am Vorabend Ihrer Abreise mit einem Apfel oder einer heißen Kartoffel. Am nächsten Morgen verwöhnen Sie mit einem Frühstück nach ayurvedischer Kost oder nach hildegard von Bingen





Wellness für Körper, Geist & Seele

Massagen sind eine Wohltat für Leib und Seele. Wir bieten Ihnen Massagen aus allen Bereichen an. Schauen sie doch einfach einmal in unsere Downloadbroschüre.

Diese finden Sie unter dem Punkt Download.

Am Anfang Ihres Aufenthaltes stellen wir Ihnen unser Programm vor und Sie können natürlich frei aus diesem Angebot wählen.

Die Sauna steht Ihnen jeden Abend von 19 - 22 Uhr zur Verfügung. Außerhalb dieses Zeitraumes berechnen wir pro Nutzung, 8 Euro pro Person.

Vielleicht möchten Sie auch eine Reikibehandlung erleben oder eine Verbindung zwischen Reiki und Massage, die wirklich tiefgreifend Ihre seelische Balance fördert.

Unsere Engelmassage ist etwas ganz Besonderes.

Wir haben eine Aufgusssauna und eine Infrarotsauna. Die Infrarotsauna entschlackt und entgiftet und stellt eine wertvolle Unterstützung Ihrer Fastenkur dar. Diese Sauna hat eine Betriebstemperatur von 50 - 60°C

In der Aufgusssauna genießen Sie einen Aufguss aus rein ätherischen Ölen, die Sie je nach Stimmung auswählen.

Diese Sauna hat eine Betriebstemperatur von 90 - 100°C





Tagesablauf

- ab 8.30 Uhr dürfen Sie sich einen dampfenden Tee gönnen . Es folgt der gemeinsame Fastenaustausch und Sie bekommen Ihren Aloe-Vera - Cocktail um Ihrem Körper Mineralien zu zu führen
- ab 10.30 Uhr geht es zu einem gemeinsamen Spaziergang, der direkt an unserem Haus beginnt . Natürlich können Sie auch gerne Ihre Nordic – Walking Stöcke benutzen. Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung. Der Spaziergang findet bei jeder Witterung statt.
- ab 13 Uhr findet das gemeinsame Mittagessen statt. frisch gepresste Säfte aus kbA, Edelsteinwasser, Aloe Vera Cocktail und Tee wärmen uns innerlich.



- ab 14 Uhr gibt es dann den Leberwickel zur Entgiftung inkl. Wärmflasche. In den Leberzellen gespeicherte Giftstoffe werden ausgeschieden, der Stoffwechsel wird aktiviert. Schulmedizinisch bestätigt wurde diese Wirkung in einer Studie der Universität Freiburg. Dabei wurde festgestellt, dass Leberwickel die Ausscheidung signifikant unterstützen. Leberwickel sind ideal, um das Organ zu regenerieren.
- Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Sonnen Sie sich an unserem See oder gönnen sie sich eine wohltuende Massage, einen entschlackenden Körperwickel oder ein entgiftendes, entschlackendes Algen- oder Basenbad.
- Ab 18.00 Uhr gibt es eine Fastenbrühe, d.h.eine Gemüsebrühe aus kontrolliert biologischen Anbau,, Tee aus unserem reichhaltigen Angebot, den Aloe Vera Cocktail, Edelsteinwasser
-
- Ab 19 Uhr dürfen Sie an einer Fantasiereise, Klangreise oder Meditation teilnehmen.
- Abends können Sie gerne aus unserer reichhaltigen Bibliothek auswählen, Natürlich können sie den Abend auch in der Wellnessabteilung beschliessen.





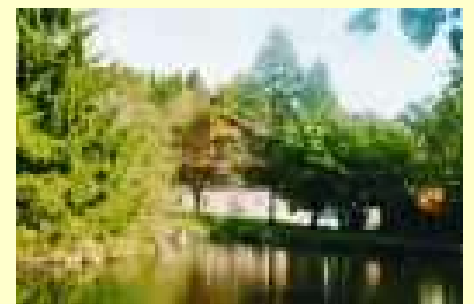
Fastenpreise

Unsere Fastenpreise sind Inklusivpreise und enthalten:

- Übernachtung
- Fastenverpflegung
- Leberwickel
- Meditation und Atemübungen
- ein basisches Bad pro Woche
- Edelsteinwasser
- frisch gepresste Fruchtsäfte
- unbegrenzten Zugang zur Teebar
- Ihr tägliches Trinkwasser
- drei Wanderungen pro Woche
- Schüssler Salze
- reines Aloe Vera Trinkgel
- Saunabnutzung
- Aufbautage

Die Preise sind pro Woche. Die Anreisetage sind flexibel.

	als Einzelzimmer	als Doppelzimmer
Zimmer mit zwei Einzelbetten	395 Euro	345 Euro
Zimmer mit Doppelbett und Balkon	445 Euro	395 Euro
Zimmer mit Doppelbett und Balkon	445 Euro	395 Euro
Himmelbettzimmer mit Balkon und eigenem Bad	595 Euro	495 Euro



Ausflüge

Wunderschöne historische Orte mit mittelalterlichen Fachwerkhäusern, wie Bad Marienberg und Hachenburg laden zum gemütlichen Verweilen ein.

Die Zisterzienserabtei Marienstatt

Unser Marienbad in Bad Marienberg hat ein wunderschönes Saunadorf und angeschlossenes kleines Erlebnisbad

Wanderungen um den Basaltpark, einen Besuch im Landschaftsmuseum Hachenburg lassen die Vergangenheit wieder auferstehen.

Der Westerwaldsteig führt mit seinem Wandernetz in unmittelbarer Nähe vorbei.

Sie können aber auch an unserem See die Seele baumeln lassen und sich einfach nur ausruhen und unsere gute, frische Westerwälder Luft atmen.

Weitere Info's erhalten Sie bei den unten genannten Internetadressen.

www.westerwald.info

www.westerwaldsteig.de





Mit den Impressionen unserer kleinen Engel, die Sie überall auf unserem Gelände finden möchten wir uns von Ihnen verabschieden und freuen uns auf Ihren Besuch.

Langenbacher Mühle
Body-Soul-Centrum
Langenbacher Mühle 1
57520 Langenbach b.Kirburg
Tel.:(02661) 917 60 95
amara@email.de
www.body-soul-centrum.de
www.langenbacher-muehle.de



Anreise: Wenn Sie mit der Bahn anreisen ist der Zielbahnhof entweder Betzdorf/Sieg (17 km) oder der Nistertal (7 Km). Selbstverständlich holen wir sie kostenlos ab und bringen Sie auch wieder zur Bahn.