

BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Beitrag 955 €

(EZ, inkl. aller Fastenpräparate)

Bitte bringen Sie einen (Reise-)Irrigator mit.

Der Gesundheitsort Bad Bevensen erhebt einen Kurbeitrag von 3,50 Euro/Nacht.

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – selbstverständlich auch vegetarisch – und Unterbringung im Einzelzimmer mit Dusche/WC.

Arbeitslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten (20 Prozent).

Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich schriftlich an – am besten direkt über unsere Website www.gsi-bevensen.de



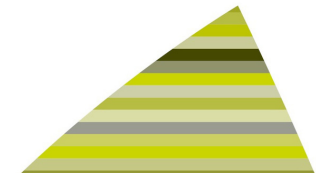
SO FINDEN SIE UNS!

Bad Bevensen liegt an der B4 zwischen Lüneburg und Uelzen und ist Bahn-Station auf der Strecke Hamburg – Hannover. Unser Bildungs- und Tagungshaus liegt im Ortsteil Medingen unmittelbar vor dem Kloster am Ufer der Ilmenau. Fußweg vom Bahnhof: 20 Minuten, Taxi über Telefon (058 21) 30 12 bzw. 1010.

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen
Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen
Tel.: (0 58 21) 9 55-0 | Fax: (05 82 1) 9 55-29 9
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.org



Qualitätszertifiziert nach LQW
(Lernerorientierte Qualität in der
Weiterbildung | Mitglied im
Niedersächsischen Landesverband der
Heimvolkshochschulen e.V.)



EINE VOLLE WOCHЕ FASTEN – GANZHEITLICHER START IN DIE FASTENZEIT

14. bis 21. Februar 2026



EINE VOLLE WOCHEN FASTEN – GANZHEITLICHER START IN DIE FASTENZEIT

Bewegung und Meditation bringen Geist und Seele in Einklang

Fasten ist ganzheitliche Gesundheits-Vorsorge für Leib und Seele. Gerade im ausgehenden Winter unterstützt eine Fasten-Auszeit die Motivation, mit neuer Energie und klarem Fokus auf Veränderungen zuzugehen. Wir nehmen fünf Tage keine feste Nahrung zu uns und unser Körper, unser Geist und unsere Seele können sich auf sich selbst konzentrieren. Unterstützt wird dieser Prozess durch Bewegung, z.B. kleine Wanderungen und Gymnastik, und Achtsamkeitsübungen sowie Austausch mit anderen Teilnehmenden. Die fachkundige, erfahrene Fastenleiterin begleitet uns einfühlsam durch den gesamten Prozess, führt in körperliche Veränderungen, verschiedenste Hintergründe und Reflexionsphasen ein und sorgt dadurch für Sicherheit, auch für Erstfastende. Fachlich begleitetes Fasten führt zur Reduzierung von Stress, stärkt das Immunsystem und unterstützt uns darin, neue Verhaltensmuster einzüben.

Gesundheitsvorsorge mit Achtsamkeit

Acht Tage nehmen wir uns Zeit, den Körper von innen und außen zu reinigen – und auch unseren Gedanken und Gefühlen achtsam zu begegnen. Beim Fasten nach Dr. Buchinger nehmen wir an fünf Tagen ausschließlich flüssige Nahrung in Form von hochwertigem Gemüsebrühen oder Obstsaften zu uns und trinken reichlich Tee und Wasser. Unser Körper kann mit Mangel besser umgehen als mit Überfluss – durch die Konzentration auf das Innen kann er in den Zellen aufräumen, Überflüssiges abbauen und dies zur Energiegewinnung und für den Neuaufbau von Zellen nutzen. Diese sogenannte Autophagie wird durch das Fasten nachweislich deutlich verstärkt und ist eine hervorragende Gesundheitsvorsorge, stärkt das Immunsystem und verjüngt den Menschen.

DOZENTIN & DOZENT

Uta-Maria Döhn
ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa
Musikpädagogin
Orthopädietechnikerin, Lehrerin
im Ruhestand



Gottfried Mahnke
Wanderleiter
Pastoralpsychologe, Ehe- und
Lebensberater



PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN

Marion Junker
Kulturwissenschaftlerin (M. A.)
Schwerpunkte: Kindertagesstätten, Gesundes Leben,
Selbsthilfe/Ehrenamt

Zeit für uns und unseren Körper

Wir haben Zeit, unseren Körper neu kennenzulernen – und ihn wertzuschätzen. Unsere Sinne werden geschärft, ungesunde Spannungen abgebaut, die physische Widerstandskraft wird gestärkt und unser Blick auf unser Leben weitet sich. Nach der Fastenwoche gehen wir gelassen und energetisiert in unser Leben.

Im Programm wechseln Phasen der Aktivität und Ruhe, der Innenschau und des Austauschs. Neben Morgenbewegung, Vorträgen und den Wanderungen im Ilmenau-Tal und der herrlichen Waldlandschaft, die schon direkt auf dem Gelände des Gustav Stresemann Instituts beginnt, gibt es Entspannungsübungen und Zeiten bewusster Stille. Die Fastenleiterin und der Referent stehen auch für Einzelgespräche zur Verfügung. So können Körper und Seele in Balance kommen.

Wer möchte, kann die Sauna und die Jod-Sole-Therme Bad Bevensen nutzen.

Diese Woche ist ein Fasten für Gesunde. Sind Sie unsicher, fragen Sie bei der Fastenleiterin nach oder wenden Sie sich bitte an Ihre*n Arzt*Ärztin.

ALLE SEMINARE IM BEREICH GESUNDES LEBEN 2026 IM GSI

- 14.-21.2.26 Eine volle Woche fasten – ganzheitlicher Start in die Fastenzeit
Uta-Maria Döhn, Gottfried Mahnke
-
- 6.-8.3.26 Herz Qi Gong-Wochenende
Hans Martin Lorentzen
-
- 6.-8.3.26 In der Kraft des Nicht-Tuns:
Alexander-Technik
Teresa Brunnmüller
-
- 17.-19.4.26 Yoga für Männer
Sven Dornfeld, Sabine Meßner
-
- 5.-7.6.26 Feldenkrais
Renate Ackermann
-
- 5.-7.6.26 "Zeit für mich" mit Yoga & Meditation
Marianne Schumann
-
- 7.-9.8.26 Yoga-Tage im Wald – für Frauen
Dorothee Hoppe
-
- 4.-6.9.26 Feldenkrais
Renate Ackermann
-
- 12.-16.10.26 Auftanken vor dem Winter – für Frauen
Dorothee Hoppe
-
- 16.-18.10.26 Stille Kraft
Yoga für (hoch)sensible Menschen
Marianne Schumann
-
- 9.-13.11.26 Qi Gong-Woche
Hans Martin Lorentzen
-
- 13.-15.11.26 Herz Qi Gong-Wochenende
Hans Martin Lorentzen

