



Saevich Mikalai - iStock

IM FLUSS DES LEBENS

Entdecke **FASTEN. FIT. FLOW.**
Deine virtuelle **LONGEVITY-REISE**
15. März bis 30. April 2026

AN DEINER SEITE



Fastenleiterin (dfa) · Erfahrung seit über 27 Jahren

ANNEGRET

Fasten ist mein Herzensthema und gehört seit 28 Jahren zu meinem Leben. In meiner Begleitung verbinde ich fundiertes Wissen mit Ruhe, Klarheit und einem feinen Gespür für Menschen. Mir ist wichtig, dass jede Frau ihren eigenen Rhythmus findet, nicht schneller, nicht besser, sondern individuell und stimmig.

[WEBSITE](#)

[INSTAGRAM](#)

[LINKEDIN](#)

Fastenleiterin (dfa) · Eventmanagerin

CHRISTINE

Ich gestalte Räume, die tragen. Klare Abläufe, ein verlässlicher Rhythmus und Liebe zum Detail schaffen Sicherheit für innere Prozesse. Bei FASTEN. FIT. FLOW. verbinde ich meine Erfahrung als Eventmanagerin mit meiner Leidenschaft für Fasten, ruhig, strukturiert, aufmerksam.



[WEBSITE](#)

[INSTAGRAM](#)

[LINKEDIN](#)

WAS IST FASTEN

FASTEN – nach Dr. Buchinger

Trinkkur – Wasser,
Tee, Säfte, Brühe

ohne Genussmittel

Ernährung von “Außen”
wechselt auf
Ernährung von “Innen”

FASTEN – Stoffwechsel

Fettabbau

natürliche Stoffwechsel-
aktivierung

Unterstützung der
Hormonregulation

Entzündungsmarker
können sinken*

Zellreinigung (Autophagie)

FASTEN – ganzheitlich

Zeit für dich

Besinnung

Erinnerung

Verbundenheit

Neuordnung

Problemlösung

FASTEN NACH BUCHINGER— EINE DER TRADITIONELLSTEN FASTENMETHODEN
FASTEN – INDIVIDUELLE ERGEBNISSE KÖNNEN VARIIEREN.
KEIN ERSATZ FÜR MEDIZINISCHE BERATUNG

DER ABLAUF

30 TAGE BEGLEITUNG

5 TAGE FASTEN

INTEGRATION DANACH

VORBEREITUNG

15.-20. März

wie bereitest du dich vor
was brauchst du alles
welche Säfte eignen sich
was kannst du vorbereiten
wie passt das in deinen Alltag
was wird dir helfen durchzuhalten
wie nimmst du dein Umfeld mit
wie kannst du uns kontaktieren

FASTENREISE

21.-26. März

wir starten ins Fasten
wir reisen virtuell den Rhein abwärts
dein Logbuch begleitet dich
wir begleiten dich durch alle Phasen
Wissenschaftliches zu Longevity
jeden Tag ein Überraschungsgeschenk
jeden Abend Livetreffen ab 18:30 Uhr

FOLLOW-UP

13. April

Wiedersehen!
was hat sich verändert – körperlich, geistig, seelisch
wie ist dein Lebensstil jetzt
was waren sinnvolle Schritte
was waren Herausforderungen
wie hat es deine Beziehungen gestärkt

ONLINE · BEI DIR ZUHAUSE · KEINE VORERFAHRUNG NOTWENDIG · TECHNIK:
INTERNET & ZOOM

DIE FASTENTAGE

IM FLUSS DES LEBENS – DER RHEIN ALS METAPHER

Während der Fastenreise begleitest du uns innerlich von der Quelle des Buchinger-Fastens im Schwarzwald rheinabwärts bis nach Köln – Wegmarke für Wegmarke, als Resonanzraum für Kultur, Longevity und Impulse für dein Leben.

1	Freiburg - Dreisam - Mündung Otto Buchingers prägende Fastenerfahrung. Ankommen. Loslassen. Den eigenen Rhythmus finden.	SA + SO 21. + 22. März 2026
2	Bingen Die Weisheit Hildegard von Bingens. Maß, Balance und innere Ordnung.	MO 23. März 2026
3	Bonn Beethoven und die Kraft der Wandlung. Rhythmus, bewusste Ernährung, eigene Lebensmelodie.	DI 24. März 2026
4	Reflexion Stille	MI 25. März 2026
5	Köln Der Dom – 632 Jahre Bauzeit. Geduld, Integration, Neubeginn.	DO 26. März 2026

DIESE ORTE SIND EINLADUNGEN – KEINE ZIELE, DIE DU ERREICHEN MUSST.
FÜNF FASTENTAGE · 21. BIS 25. MÄRZ 2026 · FASTENBRECHEN AM 26. MÄRZ.
ZEITEN FÜR DIE ONLINE-TREFFEN 18:30 BIS 19.45 UHR / AM 26. MÄRZ 12 BIS 14 UHR

INHALTE

DIE BUCHINGER-METHODE

Flüssiges Fasten mit Brühen, Säften, Tee. Eine etablierte Form, nach der wir ausgebildet sind und die wir mit aktuellen Erkenntnissen ergänzen. Im Mittelpunkt steht eine bewusst gestaltete Auszeit mit Reduktion, Ruhe, Bewegung und einer achtsamen Rückkehr in die feste Nahrung.

PRÄSENZ WÄHREND DER FASTENTAGE

Während der Fastentage begleiten wir dich täglich mit einem Morgenimpuls über WhatsApp und einem Abendkreis als Online-Treffen live von 60 bis 120 Minuten. Zeit für Ruhe und Bewegung gestaltest du flexibel nach deinem eigenen Rhythmus.

Die genauen Termine und Uhrzeiten findest du am Ende des Booklets.

DEINE EIGENE KÜCHE. UNSERE REZEPTE

Du bereitest deine Fastenspeisen, mit Zutaten aus dem Bioladen deiner Wahl, bewusst selbst zu. Dieses bewusste Auswählen, Kochen und Reduzieren gehört zum Prozess. Es schafft Verbindung zu dem, was dich nährt, auch über die Fastentage hinaus.

Gerade im Freundinnen-Duo werden diese Momente oft zu geteilten Ritualen. Und auch allein entsteht daraus etwas Tragendes: Vertrautheit mit dem eigenen Rhythmus und Vertrauen in die eigene Gestaltungskraft.

DIGITALES FASTEN-LOGBUCH

Ein persönlicher Raum für Wahrnehmung, Reflexion und unsere Fasten-Empfehlungen.

DER SEESACK

Fünf liebevoll kuratierte Überraschungen – für jeden Fastentag eine. Etwas zum Anfassen, während wir uns digital begegnen. Ein Ritual, das verbindet. Per Post zu dir, im Retreat gemeinsam geöffnet.

INVESTMENT

UNSER FORMAT IST NEU. UNSERE ERFAHRUNG NICHT.

Der Einführungspreis würdigt dein Vertrauen.

Die Teilnahme als Freundinnen-Duo würdigen wird mit einem Freundinnen-Special als Würdigung des gemeinsamen Longevity-Gedankens.

749 € p.P.

SOLO

699 € p.P.

DUO

MAXIMAL 12 PLÄTZE

Buchungsschluss: **3. März 2026**

Danach beginnen wir mit der individuellen Vorbereitung, der Zusammenstellung deines Seesacks und dem Versand per Post. Diese Sorgfalt braucht Zeit.

UNSERE ZUSAGE

Deine Gesundheit liegt uns am Herzen. Bevor du buchst, bitten wir dich daher, unseren Gesundheitsfragebogen auszufüllen – er klärt, ob Fasten jetzt der richtige Moment für dich ist, und ist die Grundlage für unsere persönliche Begleitung.

→ **Fragebogen herunterladen:** myablefy.com/s/abenteuer-fasten/gesundheitsfragebogen

Wir melden uns mit einem persönlichen Feedback bei dir. Passt alles, bekommst du deinen Buchungslink direkt von uns.

GÄSTESTIMMEN

FASTEN. FIT. FLOW. IST UNSER ERSTES GEMEINSAMES ONLINE-RETREAT.
DIESE STIMMEN STAMMEN AUS ANDEREN FASTENBEGLEITUNGEN MIT UNS.

PERSONAL FASTING | ANNEGRET

"Ich hatte Angst vor dem Hunger und war überrascht, wie tragend die Begleitung war. Ab dem dritten Tag kam eine Klarheit, die ich lange vermisst hatte." Daniela, 47

RETREAT | ANNEGRET

Ich hatte seit 34 Jahren eine Fettleber und nahm Medikamente. Nach einer Fastenwoche waren alle Werte top. Mein Arzt konnte es nicht fassen!

Marita, 74 – Unternehmerin aus Dorsten

FASTEN IM UNTERNEHMEN | CHRISTINE

"Bereicherndes Erlebnis, mit tollen Menschen und einem super Spirit!"

Ich würde es jederzeit wieder tun und kann das Fasten jedem nur empfehlen."

Katherina Yilmaz

PASST DAS ZU DIR?

FÜR WEN DIESE REISE IST

DIESE REISE IST FÜR DICH

Du möchtest dir bewusst Zeit für dich nehmen

Du bist offen für einen Reset in Körper & Leben

Du wünschst dir persönliche Begleitung

Du bist bereit, dir diese Zeit wirklich zu gönnen

DIESE REISE IST NICHT FÜR DICH

Dein Kalender lässt keinen Raum für Pausen

Du möchtest Fasten "nebenbei" unterbringen

Du möchtest nur schnell abnehmen

Bestimmte Vorerkrankungen stehen entgegen

In diesen Fällen beraten wir dich ehrlich und verantwortungsvoll

ANTWORTEN



ZEIT

60–120 Minuten für die Online-Live-Treffen. Die Brühe kannst du im Vorfeld zubereiten, wenn du dir während des Retreats mehr Raum schenken möchtest.



BERUF

Vereinbar, sofern keine schwere körperliche Arbeit anfällt. Homeoffice ist ideal. Tipp: Den Montag (dritter Fastentag) freinehmen, er wird oft als besonders sensibel erlebt.



FAMILIE

FASTEN . FIT . FLOW. findet mitten im Leben statt. Viele Frauen kochen für ihre Familie vor und trinken währenddessen ihre Brühe. Du bleibst präsent, ohne zusätzliche Anforderungen.



ERFAHRUNG

Keine Vorerfahrung nötig.
Der Fragebogen klärt, ob Fasten für dich geeignet ist.



TECHNIK

Stabiles Internet, Laptop oder Tablet, ruhige Umgebung. Das Tool Zoom ist selbsterklärend. Zoom-App kostenlos auf Endgerät runterladen.



HUNGER

Beim richtigen Einstieg ins Fasten bleibt er meist aus. Viele Frauen berichten ab dem dritten Tag von einem veränderten Körpergefühl. Was deine persönliche Erfahrung sein wird, lässt sich nicht vorhersagen.
Wir sind an deiner Seite.

ENTSCHEIDUNG

MANCHE ENTSCHEIDUNGEN BRAUCHEN ZEIT

WENN DU BEREIT BIST, LADE DEN **GESUNDHEITSFRAGEBOGEN** HERUNTER UND SENDE IHN ZURÜCK. DANACH ERHÄLTST DU DEINEN BUCHUNGSLINK. GERNE KANNST DU AUCH VORAB EIN PERSÖNLICHES **GESPRÄCH** MIT UNS FÜHREN.

FRAGEN – GESPRÄCH

An drei Terminen stehen wir dir persönlich zur Verfügung – am 23. und 24. Februar sowie am 2. März. Buche dir deinen Wunschtermin mit Annegret und/oder Christine
Du hast lieber eine Frage per E-Mail? Wir antworten dir gerne:
annegret@abenteuer-fasten.de | christine@dreisamvital.de

[GESPRÄCH BUCHEN](#)



GESUNDHEITSFRAGEBOGEN

Der Gesundheitsfragebogen hilft dir und uns zu klären, ob Fasten derzeit für dich geeignet ist. Bitte fülle ihn aus und sende ihn an uns zurück. Passt Fasten zu dir, erhältst du deinen Buchungslink. Wenn nicht, auch dann melden wir uns persönlich bei dir.

[DOWNLOAD GESUNDHEITSFRAGEBOGEN](#)



FREUNDINNEN - GUTSCHEINCODE

Gemeinsam fasten macht die Reise noch reicher. Wenn du eine Freundin mitbringen möchtest, schreib uns einfach eine E-Mail mit euren Namen und E-Mail-Adressen – ihr erhaltet jeweils euren persönlichen Buchungslink und Gutscheincode.

Gesundheitsfragebogen und Buchung nimmt jede für sich vor. Das Erleben teilt ihr zusammen – und das zum Freundinnen-Preis.

Gutscheincode per E-Mail anfordern: annegret@abenteuer-fasten.de



DIE WICHTIGSTEN TERMINE IN EINEM FLUSS

Dieses Retreat richtet sich an gesunde Frauen, die bewusst in ihre Gesundheit investieren – als aktive Prävention und persönliche Auszeit mitten im Alltag. Eine Teilnahme setzt die Zulassung über unseren Gesundheitsfragebogen voraus.

23. FEBRUAR – 02. MÄRZ 2026 BERATUNG & ANMELDUNG

Lerne uns in einem persönlichen Gespräch kennen – oder stell deine Fragen gerne per E-Mail. Spür, ob diese Reise zu dir passt. Wenn ja, lade dir den Gesundheitsfragebogen herunter und sende ihn zurück – er gibt uns Klarheit, ob Fasten jetzt der richtige Moment für dich ist. Dein Feedback und den Buchungslink erhältst du im Anschluss.

03. MÄRZ 2026 BUCHUNGSSCHLUSS

Nach Eingang deines Fragebogens erhältst du bis zum 3. März deine Teilnahmebestätigung mit Buchungslink.

15. MÄRZ 2026 | 18:30 UHR BOARDING ONLINE-TREFFEN

Du lernst die Gruppe kennen und wir stimmen dich gemeinsam auf die Fastenreise ein.

21.–26. März 2026 DEINE FASTENTAGE

21. MÄRZ· Entlastung / 1. Fastentag

Glaubersalz 08:30–09:00 Uhr

Abendkreis online 18:30–19:45 Uhr

22. MÄRZ· 2. Fastentag

Abendkreis online 18:30–19:45 Uhr

23. MÄRZ· 3. Fastentag

Abendkreis online 18:30–19:45 Uhr

24. MÄRZ· 4. Fastentag

Abendkreis online 18:30–19:45 Uhr

25. MÄRZ· 5. Fastentag

Stille Reflexion – kein Live-Treffen · Zeit für dich

26. MÄRZ· Fastenende Aufbau

Abfasten online 12:00–14:00 Uhr

**WÄHREND DIESER FASTENTAGE
SIND WIR 24/7 FÜR DICH
ERREICHBAR.**

13. APRIL 2026 FOLLOW-UP

Wiedersehen online 18:30–19:45 Uhr

Rückblick, integration, Impulse

DANKE

Du musst nichts beweisen.

Du musst nichts leisten.

Wenn sich diese Reise für dich stimmig anfühlt,
reicht das.

Wir freuen uns, dich ein Stück im Fluss des Lebens
im Rahmen von **FASTEN. FIT. FLOW.** zu begleiten.

*ANNEGRET
MITSCHKE*

&

*CHRISTINE
HARTWIG*

[WEBSITE](#)

[WEBSITE](#)

OFFIZIELLES

AGB / RECHTLICHE / DATENSCHUTZ

Dieses Booklet gibt dir einen ersten Überblick über FASTEN. FIT. FLOW. – Ablauf, Termine und was dich erwartet. Download Fragebogen und Buchung erfolgt über die Buchungsplattform Ablefy – Veranstalterin: Annegret Mitschke (abenteuer-fasten.de).

Fastenleiterin: Christine Hartwig (dreisamvital.de). Mit dem Download, Ausfüllen des Fragebogens und Buchung akzeptierst du die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und bestätigst, die Datenschutzerklärung gelesen zu haben. Alle rechtlichen Dokumente – AGB, Datenschutzerklärung und Widerrufsbelehrung – erhältst du im Rahmen des Buchungsprozesses über Ablefy

HINWEIS

FASTEN. FIT. FLOW. ist ein begleitetes Online-Retreat zur Gesundheitsprävention und Selbsterfahrung in Eigenverantwortung. Dieses Angebot ist ein zeitlich begrenztes Erlebnis-Retreat. Keine medizinische Behandlung, keine Therapie, kein Fernlehrgang im Sinne des FernUSG. Es werden keine Heilversprechen gegeben, keine Prüfungen abgenommen, keine Zertifikate vergeben. Individuelle Erfahrungen können variieren. Die Teilnahme erfolgt freiwillig und eigenverantwortlich.

COPYRIGHT

(c) 2026 Annegret Mitschke (abenteuer-fasten.de) & Christine Hartwig (dreisamvital.de) |

Zertifiziert durch die Deutsche Fastenakademie (dfa)

Bildnachweise: canva / Saevich Mikalai – iStock

KONTAKT

Annegret Mitschke: +49 176 5578 9691 | annegret@abenteuer-fasten.de

Christine Hartwig: +49 174 335 1554 | christine@dreisamvital.de