

## Vorbereitung - Was wird für das Fastenwandern & Yoga Erlebnis benötigt?

### Fasten

- 1-2 Entlastungstage vor dem Fasten einplanen
- 4 Aufbautage nach dem Fasten einplanen
- Wärmflasche (z.B. für Leberwickel)
- Thermoskanne – für Tees, Ingwerwasser o.ä.
- Körperbürste oder Luffaschwamm/-handschuh für das Trockenbürsten
- Zungenreiniger (z.B. aus Kupfer)
- FX-Passagesalz (Bittersalz), Rizinusöl, Sauerkrautsaft oder Alternativen zur Darmreinigung – mehr Info später
- Klistierbehälter (Irrigator) zur Reinigung des Darms. Es empfiehlt sich Einläufe während des Fastens zu machen. Sie sind in jeder Apotheke erhältlich oder können online bestellt werden.

### Yoga & Meditation

- Yogamatte (oder Gymnastikmatte – Yogamatten sind rutschfester)
- Socken
- Bequeme & elastische Sportkleidung, Gymnastikhose/Jogginghose o.ä.

### Wanderungen

- Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden, nicht zwingend erforderlich)
- Wanderschuhe, Turnschuhe, Trekkingschuhe
- Regenjacke, wetterfeste Jacke/Hose
- Kleiner Rucksack
- Trinkflasche
- Kopfbedeckung
- Sonnenschutz
- Sonnenbrille

### WhatsApp-Gruppe

Kontinuierliche Betreuung, Coaching und gemeinschaftlicher Austausch innerhalb der Fastengruppe, so dass Deine Fragen und ggf. Unsicherheiten immer gleich geklärt werden können.

### „Faste Dich glücklich!“ – Facebook Gruppe

Auf Facebook kannst Du Dich auch auf der „Faste Dich glücklich!“-Gruppe mit ehemaligen und aktuellen Teilnehmern von Global Vibes Retreats untereinander über alle Themen austauschen offen austauschen.

Und was ganz wichtig ist, ist Deine positive Motivation und Begeisterung für Bewegung, Aktivitäten in der Natur und eine offene Einstellung und dann heißt es:

# Faste Dich glücklich!