

Im Kurs enthalten:

- Fachliche Anleitung zum Buchinger Fasten
- Individuelle Betreuung
- hochwertige Buchinger- Fastenverpflegung (überwiegend bio/ regional)
- Rohkost am Anreisetag
- Kostaufbau- Frühstück am Abreisetag
- Täglich Morgengymnastik am Meer (bestehend aus: Rücken-/ Dehnung, Kräftigung, Yoga, Qi Gong)
- bei Bedarf Einführung Nordic Walking
- Tägliche Wanderungen am Meer in Eigenregie
- Entspannungsübungen am Abend
- Gespräche über Gesundheitsthemen
- Ausführliche Ernährungsempfehlungen

*Übernachtung im Apartment

im [Seminarhaus „Mutabor“](#)

Schulstraße 25, [17419 Seebad Ahlbeck](#)

inklusive: Infrarotsauna und Dampfdusche, Wintergarten als Gruppenraum, Garten und Meditationsraum

Zuzüglich:

Endreinigung, Kurtaxe, Parkgebühren

Ich übernehme gern die Buchung für Sie, bin für die ÜN jedoch nicht verantwortlich.

Die hier enthaltenen Kosten werden direkt an den Vermieter gezahlt.

Gesamt*- Kurspreis pro Person:

Zwischensaison ohne Frühbucherrabatt!

	Kurs + ÜN**	(Anzahlung)
EZ	1034,00 €	(210,00 €)
DZ	881,00 €	(180,00 €)

(Stand 1.10.2025)

Ich biete seit über 20 Jahren Zeit für Gesundheit!

Erholen Sie sich mit mir in reizvoller Natur.

Mit Bewegung und Entspannung wird die Fastenzeit optimal unterstützt.

Gespräche und ein liebevoll gestaltetes Ambiente sorgen für ihr Wohlfühl.

Die kleinen Gruppen machen

individuelle Betreuung möglich.

Eine komplette AUSZEIT vom Alltag wird durch ausgesuchte Unterkünfte ermöglicht.

Ich freue mich auf Sie.

Nehmen Sie gern mit mir Kontakt auf.

Ihre Karla Bunjes



UGF Karla Bunjes

ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin,
Fastenleiterin & Nordic Walking Trainerin

Mitglied: Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung UGB e.V.
Ärztegesellschaft für Heilfasten ÄGHE

Kontakt:

Röthenhübelweg 3

09623 Frauenstein OT Nassau

Tel.: 037327- 83 7 82/ bitte AB nutzen!

E-Mail: karlabunjes@t-online.de

© Karla Bunjes

Buchinger- Fasten Ostsee- Urlaub



10 Tage ZWS am Meer
in Ahlbeck/ Ostseeinsel
Usedom

Informationen zu den zuzüglichen Kosten:

Weitere Preisinformationen vom [Seminarhaus „Mutabor“](#)

- Alle Preise inkl. der gesetzlichen MwSt. von z. Zt. 7%
- **Endreinigung:** Je Appartement 47,00 €
- **Achtung, wir bieten keinen Wäscheservice.** Bettwäsche, Dusch- und Handtücher sind von den Gästen mitzubringen. 16 EUR für (Handtücher/ Bettwäsche= **Wäschepakete**
Wäschepakete können nur vor Ort beim Verwalter gebucht u. gezahlt werden.
- **Parkgebühr** 2 EUR/ Tag Reservierung nicht möglich/ auf der Schulstrasse befinden sich **kostenlose Parkplätze**

Ostsee Insel Usedom/ Kaiserbäder (Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin)

Kurtaxe: <https://usedom.de/infos-und-service/kurabgabe-mit-der-usedomcard>

Hinweis von Karla Bunjes:

Preise für Kurse entsprechen nicht den Preisen auf der Website vom Seminarhaus, da der Vermieter mit Kursanbietern andere Vertragsbedingungen eingeht.

Es gelten die Preise wie in dieser Anmeldung angegeben!

(Stand 01.10.2025)

Anmeldung Ostseeinsel Usedom
Buchinger Fasten Wandern 2026
Kursangebot gemäß www.karlabunjes.de

✎ Kurs Nr.:
26-21fw-ostsee-10t-zws

✎ Zeitraum:
Fr. 22.05.2026/ 18:00 Uhr -
So. 31.05.2026/ 10:00 Uhr

Kontaktdaten:

✎ Vorname:

✎ Nachname:

✎ Straße:

✎ Wohnort:

✎ Land:

✎ PLZ:

✎ Telefonnummer:

Geburtsdatum:

✎ E-Mail:

☐ Apartment als EZ

☐ Apartment als DZ mit:

Hiermit bitte ich um folgende Zimmerreservierung:

Bitte entsprechend ankreuzen, dann übernehme ich gern die Reservierung für Sie.

☐ ich erhalte **Frühbucherrabatt** (**bei Anmeldung inkl. Anzahlungseingang bis 30.11.2025**)

Weitere Belegungsmöglichkeiten? Nur nach Absprache mit mir möglich. Bitte nehmen Sie [Kontakt](#) mit mir auf.

☐ ich habe bereits gefastet

☐ ich noch keine Fastenerfahrung

☐ Mit meiner Unterschrift bestätige ich alle Angaben, sowie die verbindliche Anmeldung.
Ich akzeptiere hiermit die Anmeldebedingungen in diesem Formular,
sowie die Datenschutzerklärung (unter www.karlabunjes.de)

✎ Datum:

✎ Unterschrift:

Bitte senden Sie mir das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular (je 1 Person)
Per Mail oder Post an:

Karla Bunjes

Unabhängige Gesundheitsförderung
Röthenhübelweg 3
D-09623 Frauenstein OT Nassau (Sachsen)

😊 **Danke!**

E-Mail: karlabunjes@t-online.de

Bei Fragen bitte per Email melden.

(Stand 1.10.2025)

Fasten nach Buchinger/ Lützner zur Prävention

durch **Senkung der Risikofaktoren**: Übergewicht, erhöhte Blutfett-, Cholesterin und Harnsäurewerte, Stress, Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck, Rauchen

Zustände, die ein Risiko darstellen:

- Suchterkrankungen (Alkohol, Essstörungen)
- Magen-, Zwölffingerdarmgeschwüre
- Fortgeschrittene koronare Herzerkrankungen
- Netzhautablösungen
- Psychose
- Diabetes mellitus Typ 1
- Bösartige Erkrankungen (Krebs)

generell gegen das Fasten sprechen:

- Kachexie (extremes Untergewicht)
- Anorexie nervosa (Magersucht)
- Dekompensierte Schilddrüsenüberfunktion
- Fortgeschrittene Leber- oder Niereninsuffizienz
- Schwangerschaft und Stillzeit

Ausgeschlossen vom „Fasten für Gesunde“ sind zudem alle, die medikamentös behandelt werden.

Bitte sprechen Sie im Zweifelsfall mit ihrem Hausarzt!

Eventuell ist intensivere ärztliche Betreuung nötig. Für das Fasten als Therapie gibt es Kliniken und Fastenärzte, bitte wenden Sie sich an die Ärztegesellschaft für Heilfasten (ÄGHE).

☞ **Bitte prüfen Sie vor Anmeldung,**

ob die Teilnahme aus gesundheitlichen Gründen (siehe oben) ausgeschlossen ist!

Anmeldebedingungen:

Nach schriftlicher Anmeldung, erhalten Sie eine **vorläufige Bestätigung** mit den Bankdaten für die Anzahlung zum Kurs.

! Erst nach Anzahlung buche ich für Sie die Unterkunft verbindlich und bestätige Ihnen verbindlich ihre Teilnahme, sowie die Buchung der Übernachtung in ihrem Namen!

2-3 Wochen vor Kursbeginn erhalten Sie ausführliche Informationen zur Kursvorbereitung von mir. Darunter auch eine Fastenunbedenklichkeitserklärung (Sie bestätigen damit, dass sie sich für gesund halten bzw. Rücksprache mit ihrem Arzt gehalten haben), sowie die Rechnung zum Kurs und Zahlungsinformation zur Übernachtungsgebühr. Die Teilnahme, Anreise und Übernachtung etc. erfolgen in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr.

Rücktritt durch den Teilnehmer:

Der Rücktritt hat schriftlich zu erfolgen. Bei Rücktritt bis 62 Tage vor Kursbeginn sind 20% der Gesamtkurssumme (siehe Anmeldeformular), 61-31 Tage 40%, 30- letzter Tag vor Kursbeginn 50% der Gesamtkurssumme sofort fällig.

Absage durch den Kursanbieter:

Sollte der Kurs vom Veranstalter aus wichtigem Grund (z.B.: Erkrankung, zu geringe Teilnehmerzahl, höhere Gewalt o.ä.) abgesagt werden müssen, ist dieser gesetzlich zur Rückzahlung der gesamten Kursgebühr verpflichtet. Es entstehen auch bei höherer Gewalt keine weiteren Regressansprüche gegen den Kursleiter.

Die Übernachtung liegt nicht in der Verantwortung des Kursleiters. Sie kann deshalb auf Wunsch ohne Kurs wahrgenommen werden, dazu wird eventuell die direkte Absprache mit dem Vermieter notwendig.

Risiko verringern:

Ich empfehle eine Rücktrittsversicherung abzuschließen. Das erspart Ärger!

meine Empfehlung: <https://www.vcd-service.de/die-produktpalette/reiseruecktritt/produkt/>

Ich wünsche uns allen eine gute gemeinsame Zeit
und freue mich Sie durch ihre Fastenzeit begleiten zu dürfen.

Karla Bunjes
(Stand 1.10.2025)