



# Aktiv Fasten

## Bintu Cham

Dipl. Oecotrophologin - Gesundheitsmanagement



# Reise-Informationen

## Info Liste 1

# FASTENKUR PROGRAMM

**Bintu Cham**

Gesundheitsmanagement  
Dipl. Oecotrophologin



## Fastenkur Programm

### Vorbereitungstage:

Starten Sie vor Kurbeginn mit 3 Rohkosttagen  
Beispiel für einen Rohkost-Tag:

**Morgens:** Obstsalat

**Mittags:** Salat mit Sprossen

**Abends:** leicht angedünstetes Gemüse

### Fastenprogramm:

#### Sonntag

16.00 - 17.00 Uhr Anreise

17.00 - 18.00 Uhr Begrüßungsrunde & Zeit für Fragen

18.00 - 18.30 Uhr Gemüsebrühe

18.30 - 19.30 Uhr Einführung Fasten

#### Montag - Donnerstag

07.30 - 09.30 Uhr Glaubersalz + Einlauf

09.30 - 10.00 Tee + Gemütliche Morgenrunde

10.00 - 10.45 Uhr Meditation

10.45 - 11.00 Uhr Pause

11.00 - 11.45 Uhr Ernährungsvortrag

11.45 - 12.00 Uhr Pause

12.00 - 12.30 Uhr Gemüsebrühe

12.30 - 15.00 Uhr Leberwickel & Ruhepause

15.00 - 17.00 Uhr Wanderung, Leichtes Training

17.00 - 18.00 Uhr Ruhepause

18.00 - 18.30 Uhr Gemüsebrühe

18.30 - 07.30 Uhr Ruhepause

#### Freitag

07.30 - 09.30 Uhr Glaubersalz & Einlauf

09.30 - 10.15 Uhr Tee & Gemütliche Morgenrunde

10.15 - 11.00 Uhr Auschecken

11.00 - 12.00 Uhr Ernährungsvortrag

12.00 - 13.00 Uhr Gemeinsames Fastenbrechen

13.00 Uhr Abreise

Haben Sie weitere Fragen zu den Fastenreisen?  
Schreiben Sie mir gerne: [info@bintu-cham.de](mailto:info@bintu-cham.de)

- - - Bintu Cham Gesundheitsmanagement - - - [www.bintu-cham.de](http://www.bintu-cham.de) - - - +49 (0)176 - 419 53 552 - - -



## Info Liste 2

# FASTENKUR MITBRINGLISTE

**Bintu Cham**

Gesundheitsmanagement  
Dipl. Oecotrophologin



## Fastenkur Mitbringliste

**Zum Gelingen der Fastenkur sollten Sie folgende Dinge mitbringen:**

- Wärmflasche
- Körperbürste (morgentliche Trockenbürstmassage)
- Weicher Badeteppich (als Unterlage für die Einläufe)
- Warme und angenehme Wohlfühlkleidung
- Warme Socken, Hausschuhe, Woldecke
- Badeanzug / Badehose
- Outdoor-Kleidung / Regenjacke und Wanderschuhe
- Sportbekleidung (atmungsaktiv) & Sportschuhe
- Sitzkissen für die Meditation
- BPA-freie Trinkflasche zum Wandern
- Kleiner Tagesrucksack
- Entspannende Literatur / Musik

.....und natürlich Aufgeschlossenheit, Selbstvertrauen und Freude auf unsere gemeinsame Zeit.

**Hinweis:** Ein vollständiges Fasten-Set (Einlaufgerät, Glaubersalz, pH-Teststreifen, Vaseline) ist im Preis der Fastenreise enthalten und wird vor Ort zur Verfügung gestellt.

Haben Sie weitere Fragen zu den Fastenreisen?  
Schreiben Sie mir gerne: [info@bintu-cham.de](mailto:info@bintu-cham.de)

- - - Bintu Cham Gesundheitsmanagement - - - [www.bintu-cham.de](http://www.bintu-cham.de) - - - +49 (0)176 - 419 53 552 - - -



## Info Liste 3

# FASTENKUR INFOS ZUR REISE

**Bintu Cham**

Gesundheitsmanagement  
Dipl. Oecotrophologin



## Fastenkur: Infos zur Reise

### Informationen zur Fastenreise

Zunächst möchte ich Sie darauf aufmerksam machen, dass es sich um ein Fasten für Gesunde unter Anleitung einer ausgebildeten Fastenleitung handelt und nicht um ein Heilfasten unter ärztlicher Aufsicht. Wenn Sie das Gefühl haben, nicht ganz gesund zu sein, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt.

Bezogen auf das Fasten für Gesunde gibt es einige Gegenindikationen, bei denen das Fasten unter Aufsicht von mir, Bintu Cham, nicht durchgeführt werden kann:

- Schwangerschaft & Stillzeit
- Krankhafte Essverhaltensstörung (Bulimie, Magersucht)
- Bluthochdruck unter Medikation
- Diabetes unter Medikation
- Ständige Medikamenteneinnahme
- Starkes Übergewicht, Einnahme von Entwässerungsmitteln
- Alkohol- oder Drogenabhängigkeit
- Depression unter Medikation
- Geisteskrankheit (Schizophrenie, Neurosen, usw.)

Sie beurteilen Selbst, ob Sie den körperlichen Anforderungen der Fastenreise gewachsen sind. Auf Rücksichtnahme, die eine Beeinträchtigung des Verlaufs der Veranstaltung für Ihre Teilnehmer bedeuten würde, besteht kein Anspruch.

Die Teilnahme an der Veranstaltung geschieht auf eigene Gefahr. Eine Haftung für eventuelle Schäden seitens Bintu Cham besteht nicht.

**Hinweis:** Bedingung für die Teilnahme an der Fastenreise ist die Einreichung eines ärztlichen Attests an Bintu Cham.

Das Ausstellungsdatum sollte nicht älter als 6 Wochen vor Beginn der Fastenreise sein.

### Vorbereitung für die Tage vor der Fastenreise

Beginnen Sie bitte vor der Anreise mit 3 Rohkosttagen (Donnerstag, Freitag, Samstag) Dies entlastet die Verdauungsorgane und stimmt Sie auf das Fasten ein. Während dieser Tage sollten Sie sowohl auf den Genuss von Kaffee verzichten, als auch auf den Genuss von Alkohol, Zucker und Salz. Damit erleichtern Sie dem Körper die Entgiftung und mildern Entgiftungserscheinungen während der Fastenwoche. Der Tag der Anreise (Sonntag) ist der erste Vollfastentag. Hier nehmen Sie bitte nur stilles Wasser und ungesüßten Kräutertee zu sich. Am Abend gibt es schon die erste Gemüsebrühe.

### Beginn und Ende der Fastenreise

Unsere Veranstaltung beginnt am Anreisetag (Sonntag) um 17.00 Uhr und endet am Abreisetag (Freitag) nach dem gemeinsamen Fastenbrechen um 13.00 Uhr.

Haben Sie weitere Fragen zu den Fastenreisen?  
Schreiben Sie mir gerne: [info@bintu-cham.de](mailto:info@bintu-cham.de)

- - - Bintu Cham Gesundheitsmanagement - - - +49 (0)176 - - - 419 53 552 - - -  
- - - [www.bintu-cham.de](http://www.bintu-cham.de) - - -



Info Liste 4

## FOTO, TON & FILM INFORMATION

**Bintu Cham**

Gesundheitsmanagement  
Dipl. Oecotrophologin



### Einverständniserklärung

### Für Foto-, Ton- und Filmaufnahmen.

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass ich bis auf Widerruf sämtliche Rechte an den Motiven, die im

Rahmen der Fastenkur (Datum) \_\_\_\_\_

bei Foto, Ton und Filmaufnahmen erstellt wurden - und auf denen ich abgelichtet bin – unentgeltlich an

Bintu Cham - Gesundheitsmanagement  
Im Bruch 19, 21220 Seevetal, Deutschland

abtrete und sie zeitlich und örtlich uneingeschränkt und unbegrenzt zur Nutzung, Speicherung und Verwendung der Bilder berechtigt ist. Dies bezieht sich auf Werbezwecke von Bintu Cham Gesundheitsmanagement in Print- und Onlinemedien.

-----  
Datum

-----  
Name

-----  
Unterschrift

- - - Bintu Cham Gesundheitsmanagement - - - www.bintu-cham.de - - - +49 (0)176 - 419 53 552 - - -



## Info Liste 5

# MEDIZINISCHE INFORMATION

**Bintu Cham**  
Gesundheitsmanagement  
Dipl. Oecotrophologin



## Unbedenklichkeitsbescheinigung Behandelnder Arzt/Ärztin

### Patient

Name, Vorname

Nr. des Ausweisdokumentes

Geburtsdatum

Geburtsort

Staatsangehörigkeit

Geschlecht

Reiseziel  
von/bis)

Reisezeitraum (Datum

Für die Fastenreise des o.g. Patienten bestehen zum angegebenen Zeitraum und Urlaubsort zum jetzigen Zeitpunkt keine medizinischen Bedenken.

Bemerkungen des Arztes

Betreuender Arzt

Name, Vorname

Telefon

Anschrift

-----  
Datum  
Arzt/Ärztin

-----  
Stempel

-----  
Unterschrift

- - - Bintu Cham Gesundheitsmanagement - - - [www.bintu-cham.de](http://www.bintu-cham.de) - - - +49 (0)176 - 419 53 552 - - -

