



## Fastenwanderung mit Inselhopping an der Nordsee

Passend zur Fastenzeit findet im Frühjahr erneut das bewährte Angebot „Fastenwandern & Inselhopping“ statt. Diese besondere Woche verbindet Fasten, Bewegung und Naturerlebnis auf inspirierende Weise.

Im Mittelpunkt steht das Thema Fasten als Weg zur körperlichen und mentalen Regeneration. In einer kleinen Gruppe von maximal 12 Teilnehmenden erleben Sie unter fachkundiger Begleitung von Magdalene Heinze – ausgebildete Fasten-Wander-Leiterin mit langjähriger Erfahrung – eine Woche des bewussten Verzichts und der Aktivität an der Nordseeküste. Die täglichen Wanderungen führen durch die faszinierende Küstenlandschaft und auf die ostfriesischen Inseln Wangerooge, Spiekeroog, Langeoog und Norderney – inklusive Wattwanderungen und Touren auf dem Festland.

Die Verpflegung während der Woche orientiert sich am klassischen Fasten nach Buchinger: Getrunken werden Wasser, Tee, verdünnte Gemüse- und Obstsaft sowie Gemüsebrühe, ergänzt durch eine kleine Menge Honig. Begleitende Impulse zu Themen wie Fasten, Bewegung und achtsames Leben runden das Programm ab. Die Wanderungen von 10 bis 15 Kilometern fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern öffnen auch den Blick für das Wesentliche und das bewusste Naturerleben.

- Leitung:** Magdalene Heinze  
**Termin:** Sa, 21.03. – Sa, 28.03.2026  
**Kosten:** 830€ pro Person im DZ  
180€ EZ-Zuschlag  
**Leistungen:** 7 x Übern. in privat geführter Hotel-Pension, fachkundige Reiseleitung/Fastenbegleitung, Fastenverpflegung, Kurtaxe, Fähren zu den Inseln, Teeseminar, Reisepreisabsicherung



Fastenwandern Nordsee KI

**Anmeldung bis 19.02.2026**

**Teilnehmerzahl: mind. 10 Personen; max. 12 Personen.**

**Dieses Reiseangebot erfüllt die Voraussetzungen des Weiterbildungsgesetzes Nordrhein-Westfalen (WBG NRW) sowie des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG).**

**Es kann daher als Bildungsurlaub gebucht werden. Die Bildungsinhalte orientieren sich an den Bereichen politische und kulturelle Bildung und entsprechenden Anforderungen an anerkannte Bildungsveranstaltungen nach § 9 WBG NRW / AWbG.**

---

#### **Themen des Bildungsurlaubs**

- Grundlagen des Fastens nach Buchinger: körperliche, mentale und emotionale Prozesse
- Achtsamkeit, Entschleunigung und gesunde Lebensführung
- Gesundheitsbildung: Bewegung, Regeneration und Selbstfürsorge
- Ökologie des Wattenmeers und der ostfriesischen Inseln
- Nachhaltiger Naturtourismus und Lebensraumküste
- Regionalgeschichte und Kultur (u. a. Sielhof, Küstenorte, Inselgeschichte)

---

#### **Ziele der Bildungsmaßnahme**

- **Gesundheitsbewusstsein stärken:** Zusammenhänge zwischen Fasten, Bewegung und Wohlbefinden verstehen
- **Achtsamkeit fördern:** Wahrnehmung, innere Ruhe und persönliche Resilienz entwickeln
- **Naturkompetenz erweitern:** Ökologische Prozesse im Wattenmeer erkennen und einordnen
- **Nachhaltigkeit vermitteln:** Naturverträgliche Lebens- und Bewegungsformen reflektieren
- **Persönliche Entwicklung unterstützen:** Ressourcen stärken und gesundheitsorientierte Routinen fördern

---

#### **Anerkennungsbereich**

**Diese Bildungsmaßnahme ist nach dem Weiterbildungsgesetz NRW (WBG NRW) und dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) im Bereich der Gesundheits- und Persönlichkeitsbildung anererkennungsfähig.**