

Unsere Fastenleiterin

Mein Name ist **Karin Hille**. Ich bin seit 1990 Ärztin für Allgemeinmedizin. Ab 1998 kam die Akupunktur als Behandlungsmethode dazu und seit 2001 bin ich auch Ärztin für Naturheilverfahren. Ich habe im Oktober 2019 meine Hausarztpraxis aufgegeben, um mich ganz der Naturheilkunde zu widmen. Während meiner Ausbildung lernte ich das Fasten selbst kennen und praktiziere es jetzt in jedem Frühjahr mit wachsender Begeisterung, denn ich fühle mich jedes Mal danach wie „neu geboren“, frisch und fit für den Alltag und bereichert durch viele neue Erkenntnisse.



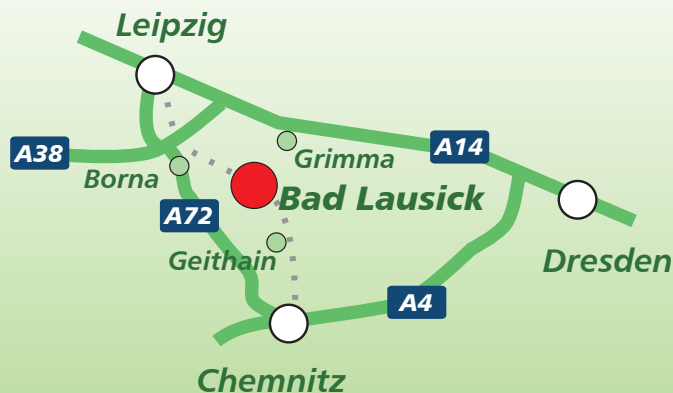
Die Unterkunft

Das **RIFF Resort** ist ein modernes, DTV-zertifiziertes 3-Sterne-Haus, das sowohl Ferienwohnungen als auch komfortable Doppelzimmer anbietet. Die stilvoll eingerichteten Zimmer und Apartments schaffen eine entspannte Atmosphäre für Paare, Familien und Einzelreisende.

Besonders hervorzuheben ist der hauseigene Wellnessbereich mit vielfältigen Entspannungs- und Gesundheitsanwendungen wie Rasulbad, Körperpackungen und professionellen Massagen.



Über einen komfortablen Bademantelgang gelangen Gäste wetterunabhängig direkt ins benachbarte Freizeitbad mit zahlreichen Wasserattraktionen, Saunen und weiteren Erholungsmöglichkeiten für Groß und Klein.



Anreise

Bad Lausick liegt verkehrsgünstig im Städtedreieck Leipzig, Dresden, Chemnitz

mit dem Auto

- A14/A4 Leipzig - Dresden, Abfahrt Grimma, Richtung Bad Lausick
- A72 Chemnitz - Leipzig, Abfahrt Borna Nord, B176 Richtung Colditz
- A38 Göttingen - Leipzig, Autobahnkreuz Leipzig Süd, A72 Richtung Borna, B176 Richtung Colditz

mit der Bahn

Haltepunkt Bad Lausick über Chemnitz oder Leipzig

mit dem Bus

aus Richtung Colditz, Grimma, Borna

Impressum

BBK Bad Lausicker Bauorganisations-, Betriebs- und Kur GmbH
Abteilung Tourist-Information
Str. der Einheit 21 | 04651 Bad Lausick
Tel. 034345 52300
post@kurstadinfo.de | www.tourismus.bad-lausick.de

Bildnachweis: Katja Fouad Vollmer, FOTO | GRAFIK Studio Barkschat



Fasten-Wandern

Frühjahr/Herbst 2026



Fasten ist ein Erlebnis, bei dem man durch Verzicht gewinnen kann.

Seit Urzeiten fasten die Menschen in dem Bewusstsein, Körper, Geist und Seele zu reinigen. Eine gründliche Erneuerung bringt das Fasten nach Dr. Otto Buchinger, eine reine Trinkkur, bei der es neben Tee und Mineralwasser auch Bio-Säfte und Gemüsesuppen gibt. Der Darm erfährt dadurch eine längere Pause, in der sich die Darmflora regeneriert, Entzündungen reduziert und die Verdauung wieder optimiert werden. Damit wird der Körper vom Gift befreit und im geistig-seelischen Bereich besinnt man sich wieder auf das Wesentliche. Durch das abschließende Kautraining und durch viele Informationen zur gesunden Ernährungsweise gewinnt man eine neue Lebenseinstellung.

Gemeinsam in der Gruppe zu fasten und zu wandern erfreut sich großer Beliebtheit und gelingt erfahrungsgemäß viel leichter.

Um Bedenken gegen das Fasten auszuschließen, sollte im Vorab ein Gespräch mit dem Hausarzt oder der Fastenleiterin geführt werden.

Fasten-Wandern im RIFF Resort

- 6 Übernachtungen im RIFF Resort
(DZ/1-Raum-Ferienwohnung nach Verfügbarkeit, auch zur Einzelnutzung)
- 1 Bademantel und 1 Saunatuch zur Nutzung während des Aufenthaltes
- Fastengetränke (Arzneitee, Wasser, 1 Glas Bio-Obstsaft pro Tag, täglich frisch gekochte Gemüsebrühe)
- Fachkundige professionelle Begleitung durch unsere Fastenleiterin
- geführte Wanderungen in die nähere Umgebung (3-4 Stunden, 8-14 km)
- Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft des Freizeitbades RIFF während der Öffnungszeiten
(ab Check-In, außer Abreisetag)
- abwechslungs- und lehrreiche Abendprogramme
- Teilnahmemöglichkeit an der Wassergymnastik im Freizeitbad RIFF
- Kneippanwendungen im Freizeitbad RIFF und im Kneipp-Kurpark am Schwanenteich
- Wellnessbehandlungen kostenpflichtig zubuchbar im hauseigenen Spa-Bereich

Teilnehmer: max. 15 Personen
(mind. 10 Personen)

740,- €

Preis p.P. im DZ
zzgl. 2,00 € Kurtaxe pro Nacht

980,- €

Preis p.P. im DZ zur Alleinnutzung
zzgl. 2,00 € Kurtaxe
pro Nacht

Termine 2026

Frühjahr

23.02.-01.03.2026

23.03.-29.03.2026

20.04.-26.04.2026

04.05.-10.05.2026

Herbst

05.10.-11.10.2026

02.11.-08.11.2026

Das Angebot ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Bitte sprechen Sie uns zur individuellen Abklärung an.

Buchungen über:

BBK GmbH Bad Lausick
Abt. Tourist-Information

Telefon: 03 43 45 - 5 23 00
Internet: www.tourismus.bad-lausick.de