

## **Aktiv-Fasten auf der Insel La Palma - der Geheimtipp für gestresste Manager und Burn-Out Gefährdete**

27.12.2008, 21:36 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *CORSICAREIKI*

---



Fastenleiter und Ernährungs-Coach André Restau

Normalerweise hat man nach mehreren Stunden körperlicher Aktivität an der frischen Luft einen Riesenhunger. Sollten sich Wandern und Fasten da widersprechen?

Der Fastenleiter und Ernährungs-Coach André Restau, der sich seit über 15 Jahren mit Heilfasten und Fasten beschäftigt und Fastenwander-wochen auf Korsika und den kanarischen Inseln veranstaltet weiß, dass dem nicht so ist. Nicht nur dass sich der Körper an die neuen Anforderungen gewöhnt, seine Leistungsfähigkeit nimmt sogar von Tag zu Tag zu. Allerdings sollte man sich im sportlichen Bereich auf Ausdauer statt auf Geschwindigkeit konzentrieren.

Vor einem Jahr veranstaltete André Restau das erste spirituelle Fastenwandern auf Lanzarote.

Körperliche und mentale Reinigung und Regeneration sind der wirkliche Sinn und Zweck einer jeden Fasten- oder Heilfastenwoche.

Gute Laune, Humor und Kreativität sind bei André Restau immer verbunden mit Bewegungsübungen, Atemtechniken und Meditation und bewirken damit den sehr nötigen Stressabbau.

Durch das Fasten werden die Selbstheilungskräfte angeregt und die auf Wunsch geführten individuellen Coachings helfen so manchem gestressten Manager Wege aus seiner Krise zu finden und mit einer neuen Perspektive und erfrischendem Elan in seinen Alltag zurückzukehren.

Eine optimale Vitalstoffversorgung und Fastenvorbereitung lassen die so genannten Fastenkrisen meist gar nicht erst aufkommen.

Beim Fasten oder Heilfasten braucht niemand zu Hungern, dennoch gibt es den für manche angenehmen Nebeneffekt, dass überflüssige Pfunde weichen.

Die ausgewählten Hotels und Unterkünfte sind kleine Wohlfühloasen, in denen trotz veränderter Essgewohnheiten der Komfort nicht zu kurz kommt.

Der Fastentag beginnt mit den bei allen beliebten morgendlichen Übungen aus dem Yi Jin Jing oder Qi Gong und dem gemeinsam eingenommenen Morgentee. Danach schließt sich eine mehrstündige Wanderung auf der Insel an. Vulkane, Lorbeerurwälder, Schluchten, Kiefernwälder, Buchten und Strände erwarten die muntere Gruppe.

Bei der Mittagsrast an einem landschaftlich besonders schönen Platz erwartet die Teilnehmer der köstliche Saft aus sonnengereiften Früchten. Am Nachmittag laden Strand, Swimmingpool oder Sauna zum Relaxen ein.

Zum „Abendessen“ gibt es eine jeden Tag wechselnde Gemüsebrühe.

Qi Gong, Shiatsu, Bioenergetik, Feldenkrais, Massagen und Vorträge über Ernährung und Entspannung ergänzen das Programm, an dessen Ende sich die Teilnehmer wie neugeboren fühlen.

Infos unter 0033 / 495217630 oder 0033 / 684096383 <http://www.corsicareiki.com/fasten/index.htm>

## **Portrait**

André Restau initiierte vor 12 Jahren das Fasten und Fastenwandern auf Korsika und den kanarischen Inseln. Er begeistert die Fastenteilnehmer durch sein enormes Fachwissen, seine motivierende, positive und erfrischende Art und auch manchmal unkonventionellen Hilfsmethoden. André Restau ist ausgebildeter Fastenleiter, Ernährungs-Coach, Reiki Meisterlehrer, Shiatsu Therapeut, Spiritueller Heiler und Life Coach. Vor seiner Arbeit als Fastenwanderleiter war der studierte Gartenbauingenieur Inhaber eines Garten- und Landschaftsbauunternehmens und Gartenarchitekturbüros sowie einer Schule für energetisches Heilen.

---

News-ID: 270121 • Views: 1407 (Stand: 17.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/270121/Aktiv-Fasten-auf-der-Insel-La-Palma-der-Geheimtipp-fuer-gestresste-Manager-und-Burn-Out-Gefaehrdete.html>