

Fastenwandern auf dem Darß / Ostsee nach Buchinger Art

11. - 17. Februar 2017

Lernen Sie die wunderschöne winterliche Landschaft auf dem Darß während dieser Fasten-Wandertage kennen. Zu dieser Jahreszeit ist hierzulande Ruhe eingekehrt. Die Kombination Fasten und Wandern bedeutet Urlaub für Körper, Geist und Seele. Diese Fastentage laden zum Innehalten und zur Gelassenheit ein.

Vormittags wandern wir 8-12 km an einsamen Stränden oder durch wunderschöne Wald- und Wiesenlandschaften. Die frische Ostseeluft unterstützt den Entgiftungsprozess. Die Bewegung aktiviert Kreislauf und Stoffwechsel.

Am frühen Nachmittag darf Ruhe einkehren, Leberwickel und Massagen sind sehr beliebt. Letztere, insbesondere entsäuernde Azidosemassagen, können zusätzlich gebucht werden. Das Abendprogramm besteht aus einem wechselnden Angebot an Kurzvorträgen zum Thema Fasten sowie praktischen Elementen aus der Azidoseherapie (Entsäuern und Entschlacken nach Dr. Renate Collier) wie die Chirogymnastik, die angeleitete Bauchselbstmassage und die Kopf-Nacken Massage im Sitzen.

Die Teilnahme an allen Angeboten ist freiwillig, wer weniger wandern möchte oder sich zurückziehen möchte kann dies jederzeit tun.

Während der gesamten Fastenzeit werden Sie von mir naturheilkundlich beraten und betreut. Fastenerfahrungen sind nicht notwendig.

Beginn: Samstag, 11. Februar um 18 Uhr

Ende: Freitag, 17. Februar nach dem Fastenbrechen, ca. 9 Uhr 30.

Kosten: Fastenbegleitung: 230 Euro (210 Euro bei Anmeldung bis 17.12.2016)

Dazu kommen die Kosten für Unterkunft (6 Nächte) mit Fastenverpflegung im Hotel Haus Linden in Prerow (www.haus-linden.de)

Einzelzimmer:	390 Euro	+ 6 Euro Kurtaxe
Doppelzimmer:	354 Euro	pro Person + 6 Euro Kurtaxe
2-Bett-Zimmer:	324 Euro	pro Person + 6 Euro Kurtaxe

Anmeldung: Bettina Hellbeck (Heilpraktikerin)

Naturheilpraxis Knesebeckstr.17, 10629 Berlin.

Tel.: **030 – 31 99 70 40** oder **0177 - 84 88 132**

e-mail: info@praxis-hellbeck.de, www.praxis-hellbeck.de