

Fastenwandern auf dem Darß / Ostsee nach Buchinger Art

17. Februar bis 23. Februar 2018

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. Die Fastentage laden zum Innehalten und zur Gelassenheit ein.

Vormittags wandern wir 3 – 4 Stunden inklusive Pausen, bzw. 7-10 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, Sauna und Massagen sind sehr beliebt. Letztere können im Hotel zusätzlich gebucht werden. Das Abendprogramm besteht aus Kurzvorträgen rund ums Fasten und aus Angeboten zum Entspannen und Bewegung.

Die Teilnahme an den gemeinsamen Wanderungen und an allen anderen Angeboten ist freiwillig. Wer sich mehr zurückziehen möchte, ist jederzeit dazu eingeladen dies zu tun.

Fastenerfahrungen sind nicht notwendig. Diese Fastenwoche empfiehlt sich für gesunde Erwachsene.

Wer die Aufbautage nach dem Fasten nicht alleine durchführen möchten, ist herzlich eingeladen, an der im Anschluss stattfindenden Azidose-Intensivkur vom 24.02.- 03.03.18 mit mir und Christa Soderer teilzunehmen. Diese Azidosekur –Tage bieten sich als optimale Aufbautage nach der Fastenzeit an und intensivieren das Fastenergebnis um ein Vielfaches.

Beginn: Samstag, 17. Februar um 18 Uhr

Ende: Freitag, 23. Februar nach dem Fastenbrechen, ca. 9 Uhr 30.

Kosten: Fastenbegleitung: 230 Euro

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

Einzelzimmer:	402 Euro	+ 6 Euro Kurtaxe
Doppelzimmer:	370 Euro	pro Person + 6 Euro Kurtaxe
2-Bett-Zimmer:	342 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