

Fastenwandern auf dem Darß / Ostsee nach Buchinger Art

10. März bis 16. März 2019

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.

Wir beginnen den Tag mit Gelenkslockerungen an der frischen Luft um dann einen wohlschmeckenden, frisch gepressten Obst/Gemüsesaft zu genießen. Vormittags wandern wir 3 – 4 Stunden inklusive Pausen (etwa 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. Nach der Fastensuppe besteht das Abendprogramm aus Kurzvorträgen rund ums Fasten und aus Angeboten zum Entspannen und Bewegen.

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.

Beginn: Sonntag, 10. März um 18 Uhr

Ende: Samstag, 16. März 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.: **0177 - 84 88 132**

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