

# Fastenwandern auf dem Darß / Ostsee nach Buchinger Art

**15. Februar bis 21. Februar 2020\***

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. 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 zurückziehen möchte, ist jederzeit dazu eingeladen dies zu tun. Fastenerfahrungen sind nicht notwendig. Diese Fastenwoche empfiehlt sich für gesunde Erwachsene.

**Beginn:** Samstag, 15. Februar um 18 Uhr

**Ende:** Freitag, 21. Februar nach dem Fastenbrechen um 9.30Uhr

## **Kosten:**

Fastenbegleitung: 250 Euro (Frühbucher: 230 Euro bei Buchung 8 Wochen vor Beginn)

**Dazu kommen die Kosten für Unterkunft (6 Nächte) und Fastenverpflegung im Hotel Haus Linden in Prerow ([www.haus-linden.de](http://www.haus-linden.de))**

Einzelzimmer:	468 Euro	+ 6 Euro Kurtaxe
Doppelzimmer:	428 Euro	pro Person + 6 Euro Kurtaxe
2-Bett-Zimmer:	394 Euro	pro Person + 6 Euro Kurtaxe

**\*Wer die Auftage nach dem Fasten nicht alleine durchführen möchte, ist herzlich eingeladen, an der im Anschluss an das Februar Fasten stattfindenden Azidosekur (Basenfasten) vom 22.02.- 29.02.20 teilzunehmen: Eine sehr gesunde Aufbauwoche, die gleichzeitig das Fastenergebnis nachhaltig um ein Vielfaches intensiviert.**

**Anmeldung:** Bettina Hellbeck (Heilpraktikerin), Naturheilpraxis Berlin,

**Tel.: 0177-8488132** e-mail: [info@praxis-hellbeck.de](mailto:info@praxis-hellbeck.de) , [www.praxis-hellbeck.de](http://www.praxis-hellbeck.de)