

# **Fastenwandern nach Buchinger in Prerow an der Ostsee 09. - 15. März 2025**

Die Kombination Fasten und Wandern bedeutet Urlaub für Körper, Geist und Seele. Ausgesuchte, schöne und abwechslungsreiche Wanderwege am Strand, Bodden, über Wiesen und durch den sogenannten Darßer Geisterwald sorgen für Leichtigkeit und Freude während dieser Fastentage. Die Bewegung aktiviert Kreislauf und Stoffwechsel. Die frische Ostseeluft unterstützt dabei den Entgiftungsprozess. Wer die Wanderungen ausdehnen oder abkürzen möchte kann dies jederzeit tun.

Mit über 25 Jahren Erfahrung als Fastenleiterin werden Sie von mir liebevoll und professionell durch die Woche begleitet. Diese Fastentage sind ausschließlich für gesunde Erwachsene ausgerichtet.

Ob Erstfaster oder Faster mit Erfahrungen, ich freue mich auf Sie!

## **Die Fastentage beinhalten**

- Mobilisation, Sanfte Dehnungs- und Bewegungsübungen am Morgen
- tägliche Wanderungen über ca. 3-4 Stunden, 8-12 km an 5 Tagen
- Einführungsvortrag und Infos zum Fasten
- Anleitung und Ernährungstipps für die Aufbau- und die Zeit danach
- abwechslungsreiches Abendprogramm:
  - Sanfte Chirogymnastik / Schwingen / Tiefenentspannung
- basische Fußbäder, Leberwickel, Heilerde, Basenpulver und vieles mehr
- individuelle Begleitung durch die Fastentage
- Betreuung 24/7
- Hoteleigene Sauna zur Verfügung

## **Fastenverpflegung:**

Tee und Wasserbar 24/7, Honig

Frisch gepresster Obst / Gemüsesaft morgens

Frisch gekochte Fastenbrühe zum Abend

**Beginn:** Sonntag 09. März um 18 Uhr

**Ende:** Samstag 15. März 9.30 Uhr, nach dem gemeinsamen Fastenbrechen

**Kosten/Fastenbegleitung:** 280 Euro, (**Frühbucherrabatt bis 15.01.25: 260 Euro**)

## **Kosten/Unterkunft im Hotel Haus Linden in Prerow inkl. Fastenverpflegung:**

Einzelzimmer: 612 Euro

Doppelzimmer: 534 Euro pro Person

## **Anmeldung:**

Bettina Hellbeck, Heilpraktikerin

Naturheilpraxis Berlin, Knesebeckstr. 17, 10623 Berlin

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