

Fastenwandern nach Buchinger auf dem Darss

Ostseebad Ahrenshoop

28.02. – 06.03.2026

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

- gymnastische Übungen, sanfte Dehnungs- und Bewegungsübungen morgens an der frischen Luft
- tägliche Wanderungen über ca. 3-4 Stunden, 8-12 km an 5 Tagen
- Einführung ins Fasten sowie Anleitung für die Aufbautage
- abwechslungsreiches Abendprogramm:
 - Vorträge rund ums Fasten / Schwingen / Atemübungen
- basische Fußbäder, Leberwickel, Heilerde, Basenpulver und vieles mehr
- individuelle Begleitung durch die Fastentage
- Betreuung 24/7
- die Hoteleigene Sauna kann dazu gebucht werden

Fastenverpflegung:

Tee und Wasserbar 24/7, Honig
frisch gepresster Obst / Gemüsesaft morgens
frisch gekochte Fastenbrühe zum Abend

Beginn: Samstag 28. Februar um 18 Uhr

Ende: Freitag 06. März um 9.30 Uhr, nach dem gemeinsamen Fastenbrechen

Kosten/Fastenbegleitung: 280 Euro, (**early bird: bis 31.12.2025: 250 Euro**)

Kosten/Unterkunft im Hotel Haus Antje in Ahrenshoop inkl. Fastenverpflegung:

Einzelzimmer:	534 Euro
Doppelzimmer zur Einzelbelegung:	660 Euro
Doppelzimmer :	435 Euro pro Person

Anmeldung:

Bettina Hellbeck, Heilpraktikerin

Naturheilpraxis Berlin, Knesebeckstrasse. 17, 10623 Berlin

Tel: 0177-8488132 e-mail: info@praxis-hellbeck.de , www.praxis-hellbeck.de