

Fasten am Meer



Fastenleiterin (dfa) *
Gesundheitsberaterin *
Ernährungsberaterin
Sehlehrerin
Gedächtnistrainerin
vhs - Kursleiterin
* ärztlich geprüft

Fasten - eines der ältesten Heilverfahren - ist ein natürlicher, wirkungsvoller Weg zur Harmonisierung von **Körper, Seele und Geist**. Leistungsfähigkeit, Konzentration und Wohlergehen werden gesteigert. Es dient der Vorbeugung von Krankheiten sowie der Wiederherstellung von Gesundheit.

Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden durch Fasten aktiviert, die Immunabwehr gestärkt und Stoffwechselendprodukte ausgeschieden.

Fasten bedeutet nicht hungern. Das Fasten nach **Dr. Buchinger / Dr. Lützner** ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung.

Die Darmentleerung erfolgt durch Einlauf **oder** Einnahme von Bittersalz.

Die Verpflegung besteht aus Gemüsebrühe, Tees, Obst- und Gemüsesäften - jeweils aus biologischem Anbau - und Wasser. Schüssler-Salze unterstützen das Wohlbefinden.

Eine positive Nebenwirkung des Fastens ist die Gewichtsreduzierung, sowie eine Motivation zu einer gesünderen Ernährung.



**Möchten Sie nähere Informationen,
rufen Sie mich bitte an.**

Mitglied Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.
Berufsverband Fasten und Ernährung e.V.

ist ein besonderes Erlebnis, um einmal die Seele baumeln zu lassen und die Hektik des Alltags zu vergessen.

Freuen Sie sich auf herrliche Strandspaziergänge und frische Seeluft. Die jod- und salzhaltige Luft übt einen wohltuenden Einfluss auf Ihre Gesundheit aus.

Das Seeklima, die Ruhe und die Idylle der Landschaft intensivieren die Fastenwirkung.

Erleben Sie das Fasten in der Gruppe. Sie haben die Geborgenheit der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, aber auch die Möglichkeit, sich zurückzuziehen.

Die Fasten - Wohlfühlwoche bietet kompetente Fastenbetreuung und ein umfangreiches

Begleitprogramm:

- tägliche Fastengespräche und Erfahrungsaustausch
- Bewegungs- Entspannungs- und Atemübungen, Qi Gong, Fantasiereisen
- geführte Wanderungen
- Einstieg in eine gesündere Ernährung
- Gesundheitsvorträge
- Anregungen für eine sinnvolle Lebensgestaltung und Stressbewältigung
- Gehirn - Jogging (auf Wunsch)
- Augen- und Sehtraining zur Belebung, Erhaltung und Stärkung der Sehkraft.

Die entspannende Wirkung des Fastens ergänzt sich sehr gut mit einem **Augen- und Sehtraining**.

Die **Gebühr** für die Fasten-Wohlfühlwoche beinhaltet 7 Übernachtungen, Fastenverpflegung, Fastenbetreuung mit Begleitprogramm. Ohne Fahrtkosten.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Fasten - Wohlfühlwoche an.

Ort: Rügen/Göhren - AKZENT Waldhotel

Termin

Name

Straße

PLZ **Ort**

Telefon

Nach Vorliegen der schriftlichen Anmeldung ist eine **Anzahlung** für die **Seminargebühr** in Höhe von **100,- €** zu entrichten.

Nach Eingang der Anmeldung und der Anzahlung wird die Buchung für das Hotelzimmer in Ihrem Auftrag verbindlich durch die Fastenleiterin an das Hotel weitergeleitet.

Die Übernachtungskosten sind direkt mit dem Hotel abzurechnen.

Ich nehme auf eigene Verantwortung an der Fasten - Wohlfühlwoche teil.

Mit meiner Unterschrift stimme ich den Anmelde- und Rücktrittsbedingungen zu.

Datum

Unterschrift

Ab Kassel kann eine Gruppenreise mit der DB durch die Fastenleiterin organisiert werden.

Die **Gebühr** für die Fasten - Wohlfühlwoche:

Übernachtung EZ

Termin April 435,- € (inkl. Verpflegung)

Termin Okt. 435,- € (inkl. Verpflegung)

Seminargebühr 200,- €

Die Bankverbindung für die **Anzahlung** der **Seminargebühr** in Höhe von **100,- €** erhalten Sie nach Eingang der schriftlichen Anmeldung sowie weitere Informationen zur Fasten - Wohlfühlwoche.

Der **Restbetrag** der **Seminargebühr** ist 8 Tage vor Fastenbeginn an die Fastenleiterin zu überweisen.

Anmelde- und Rücktrittsbedingungen

Ihr Platz ist verbindlich reserviert, wenn die schriftliche Anmeldung vorliegt und die **Anzahlung** der **Seminargebühr** eingegangen ist.

Rücktritt:

- Ein Rücktritt ist jederzeit ohne Kosten möglich, wenn eine Ersatzperson angemeldet wird.
- Bei Rücktritt ohne Ersatzperson sind die Übernachtungskosten entsprechend der allgemeinen Geschäftsbedingungen (ALG) an das jeweilige Hotel zu entrichten
- Die Anzahlung der Seminargebühr von 100,- € wird bei Rücktritt als Stornogebühr einbehalten.

Bitte haben Sie für diese Regelung Verständnis.

Ich empfehle den Abschluss einer Reise-rücktrittsversicherung.

Ostsee - Insel Rügen/Göhren

Göhren ist ein idyllischer Ort, der durch beeindruckende Bäderarchitektur besticht.

Endlose Sandstrände, die schöne Ostsee und das herrliche Grün der Buchenwälder laden zu Wanderungen ein.

Göhren hat eine kilometerlange Seepromenade.

Ortszentrum, Strand und Promenade sind in wenigen Minuten zu erreichen.



Wir wohnen im **AKZENT Waldhotel******
Waldstraße 7, Tel.: 038308-50500
www.waldhotelgoehren.de

Das Waldhotel befindet sich angrenzend an einer 15.000 qm großen, liebevoll angelegten Parkanlage, die mit dem Waldhotel Göhren verbunden ist.

Ein beheiztes Hallenschwimmbad mit Whirlpool, Sauna und eine hauseigene Kneipp-Anlage können kostenlos genutzt werden.

Umfangreiche Gesundheitsanwendungen werden im neuen Kur- und Gesundheitszentrum angeboten.

Ein schöner Seminarraum steht zur Verfügung.

Termin: 27. 04 - 04. 05. 2011 Gebühr 635,- €
Anmeldeschluss: 22. März 2011

Termin: 23. - 30. Okt. 2011 Gebühr 635,- €
Anmeldeschluss: 10. Sept. 2011

Fasten - Wohlfühlwoche am Meer
AKZENT Waldhotel - Rügen/Göhren



Vital & Gesund
durch Fasten

- ganzheitlich -

Termine

27. 4. - 4. 5. 2011

23. - 30. 10. 2011



Gisela Kühn

Friedrich-Ebert-Str.10 a

34305 Niedenstein

Telefon 05603-3892

eMail: g.k.kuehn@t-online.de

www.gesundheit-fasten.de