

Fastenwandern nach Buchinger auf dem Darß

Ostseebad Ahrenshoop

06.03. – 12.03.2027

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!

Hunde sind in Absprache mit mir willkommen.

Die Fastentage beinhalten

- sanfte Dehnungs- und Bewegungsübungen für den Kreislauf am Morgen sowie einmal Wassertreten, sofern witterungsbedingt möglich
- tägliche Wanderungen vormittags über ca. 3-4 Stunden, 8-12 km an 5 Tagen
- Einführung ins Fasten sowie Anleitung für die Aufbau Tage
- Impulsvorträge, Infos rund ums Fasten, Tipps für den Alltag, Gesprächsrunden
- Anleitung für eine Fuß Selbstmassage (die wandermüden Füße freuen sich)
- Fußbäder, Leberwickel, Heilerde, Basenpulver und vieles mehr
- individuelle Begleitung und Betreuung durch die Fastentage
- die Hoteleigene Sauna kann dazu gebucht werden

Fastenverpflegung:

Tee und Wasserbar 24/7, Honig

frisch gepresster Obst- / Gemüsesaft morgens

frisch gekochte wohlschmeckende Fastenbrühe zum Abend

Beginn: Samstag 06. März um 18 Uhr

Ende: Freitag 12. März um 9.30 Uhr, nach dem gemeinsamen Fastenbrechen

Kosten / Fastenbegleitung: 290 Euro, Frühbucher: bis 31.12.2026: 270 Euro

Kosten / Unterkunft im Hotel Haus Antje, 6 Nächte inkl. Fastenverpflegung

Doppelzimmer zur Einzelbelegung: 708 Euro

Doppelzimmer : 444 Euro pro Person

Anmeldung:

Bettina Hellbeck, Heilpraktikerin, Naturheilpraxis Grolmanstr. 23, 10623 Berlin

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