

Fastenwandern nach Buchinger in Prerow an der Ostsee 13.03 - 19. 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!

Die Fastentage beinhalten

- sanfte Dehnungs- und Bewegungsübungen für den Kreislauf am Morgen
- tägliche Wanderungen über ca. 3-4 Stunden, 8-12 km an 5 Tagen
- Einführung ins Fasten sowie Anleitung für die Aufbautage
- Impulsvorträge, Infos rund ums Fasten, Tipps für den Alltag, Chirogymnastik, Tiefenentspannung, Atemübungen
- basische Fußbäder, Leberwickel, Heilerde, Basenpulver und vieles mehr
- individuelle Begleitung und Betreuung durch die Fastentage
- die Hoteleigene Sauna ist inklusive

Fastenverpflegung:

Tee und Wasserbar 24/7, Honig

Frisch gepresster Obst / Gemüsesaft morgens

Frisch gekochte Fastenbrühe zum Abend

Beginn: Samstag 13. März um 18 Uhr

Ende: Freitag 19. März 9.30 Uhr, nach dem gemeinsamen Fastenbrechen

Kosten/Fastenbegleitung: 290 Euro, Frühbucher: bis 31.12.26: 270 Euro

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

Einzelzimmer: 660 Euro

Doppelzimmer: 570 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