



Ostsee
Strandgut
in Haffkrug



Hotel
„Haus am Meer“
Lübecker Bucht



Qi Gong
Entspannung
am Ostseestrand



Gehen
Meditation
Entschleunigung

Fasten an der Ostsee

Fasten nach Dr. Buchinger

11. März bis 17. März 2018

8. April bis 14. April 2018

28. Oktober bis 3. November 2018

11. November bis 17. November 2018

Hotel „Haus am Meer“ in Scharbeutz



Jedem Fasten wohnt ein Zauber inne...



Andrea Kalles

- Gesundheitsberaterin
- Qi Gong Lehrerin
- Fastenleiterin (AGL)
- Ernährungscoach (AGL)
- Natur- u. Landschaftsführerin
- Diplom-Volkswirtin

Lassen Sie sich ein auf 6 „spannende“ Tage mit Fasten nach Dr. Buchinger im Einklang mit der Jahreszeit mit Bewegung, Entspannung, Ruhe, Erholung und Zeit für sich.



Inklusivleistungen Fastenwoche

- 6 Hotelübernachtungen im familiengeführten Hotel in der Lübecker Bucht (exkl. Hotelbelegung durch die Fastengruppe)
- Bio-Fastenverpflegung (Kräutertees, Wasser, frische Gemüsebrühe, Obstsaft)
- 5-tägiger Qi Gong Kurs der Vier Jahreszeiten
- täglich 8 chinesische Gesundheitsübungen
- Gehmeditation und Achtsamkeitsübungen
- Strand- und Waldwanderungen
- (Nordic-) Walking mit Anleitung
- Radtour je nach Wetterlage
- Kneippen und Fußbäder
- Informationen über naturgesunde Ernährung sowie ein Leben in Balance
- Fastenleitfaden und Fastenmappe



Gesamtpreis Fastenwoche nach Dr. Buchinger

p.P: DZ: 675,00 EUR

EZ: 725,00 EUR

Information und Anmeldung:

Jahreszeitenwege

Andrea Kalles · Dorfchaussee 11 · 23623 Lebatz

01 72 / 6 55 07 88 · info@jahreszeitenwege.de

www.jahreszeitenwege.de