

Tagesablauf der Fastenwanderwoche :

- 7:30 Uhr Morgenbewegung, bei jedem Wetter an der frischen Luft
- 8:30 Uhr Morgentee und Einstimmung auf den Tag
- 9:30 Uhr Start der Fastenwanderung, ca 2 - 3 h, bei jedem Wetter mit ausreichend Pausen für Tee/Wasser
- 12:30 Uhr Rückkehr - Einnahme des frisch gepressten Saftes/Zitronen-/Orangenschnitze
- 13:00 Uhr Mittagsruhe mit Leberwickel, Dauer zwischen 2 - 3h
- 16:00 Uhr Entspannung/Bewegung wie AT, PMR, Smovey u.a.
- 17:30 Uhr Gruppenrunde mit Tagesrückblick und Befindlichkeiten
- 18:00 Uhr Fastensuppe
- 19:00 Uhr Vorträge zu den Themen Fasten, und Ernährung, Vorstellung Fastenfilm etc.
- 21:30 Uhr Nachtruhe

Am letzten Tag begehen wir gemeinsam das Fest der Apfelmeditation, das Ende des Fastens. Die Aufbau tage verbringen Sie zu Hause in gewohnter Umgebung, gewappnet mit vielen Tipps und Rezepten, die Sie im Laufe der Woche von mir erhalten. Diese können Sie in Ihre Fastenmappe integrieren, die Sie zu Beginn des Kurses von mir erhalten. Zum Abschluss Ihrer Fastenzeit werden Sie mit einer kleinen Überraschung von mir für Ihr Durchhaltevermögen belohnt. Seien Sie dabei, um in gemütlicher Atmosphäre des Landhauses diese reizvolle Umgebung im Fasten zu erleben und zu erwandern.

Termine:

10.02.19 – 16.02.19

28.09.19 – 04.10.19

Ort:

Landhaus Schulze-Hamann

Segeberger Straße 32

23813 Blunk

www.landhaus-schulze-hamann.de

info@landhaus-schulze-hamann.de

Tel. 04557/99700

Preis:

Folgende Leistungen bietet Ihnen das Landhaus Schulze-Hamann für EUR 348,00 im EZ /EUR 294,00 im DZ p. Person - Abrechnung vor Ort - 6 Übernachtungen

Fastenverpflegung nach Buchinger mit Gemüsebrühe

frisch gepresste Säfte und Kräutertees, alles in Bio-Qualität, Wasser (Viva con Agua)

Preis ohne Übernachtung € 90.--

Seminargebühr für die Fastenleiterin für die Woche EUR 300,00 -Zahlung per Rechnung-für

- tägliche Morgenbewegung
- Täglich geführten Wanderungen
- Entspannungseinheiten am Nachmittag
- Diverse Impulsvorträge und Filme
- Fastenmappe für die Zeit während des Fastens und danach
- Tägliche Fastengespräche, Unterstützung bei Befindlichkeitsstörungen

Auf Wunsch Leih-Fahrräder. Reservierung bitte direkt über das Hotel.

Noch ein Hinweis : 8 km vom Hotel befindet sich das Vitalia Wellness Resort (<http://www.vitaliaseehotel.de/entspannen/>)