"Fasten - Die gesunde Pause"

stellt „n-tv" im Interview mit Prof. Dr. Andreas Michalsen fest. Außerdem: Fasten hat eine jahrhundertelange Tradition. Gesunde können durch das Fasten nicht nur ihre Essgewohnheiten ändern, sondern auch noch gute Laune bekommen.

Schier endlos sind die Vorteile für Körper, Geist und Seele, die das Fasten uns schenkt. Beim Fasten stellt der Körper seinen Stoffwechsel um und beginnt seine Ernährung von innen heraus. Werfen Sie Ballast ab, geben Sie Ihrem Körper eine Chance, lösen Sie sich von Stauungen und Blockaden, rufen Sie ihren eigenen Arzt auf den Plan, gönnen Sie sich eine Woche Auszeit – Verzicht macht glücklich!!! **Mit Fasten und Wandern finden Sie Ruhe und tanken neue Energie!** Kommen Sie zum Frühlingserwachen ins Leininger Land. Eine tolle Landschaft und vielleicht auch **NEUE Erfahrungen** warten auf Sie.

Von Samstag auf Freitag – vom **10.-16.03.2018** findet im **Naturfreundehaus Rahnenhof in Carlsberg-Hertlingshausen** eine organisierte **Fasten-Wanderwoche für Gesunde nach der "Dr.-Buchinger-Methode"** statt. Morgendliches Yoga und tägliche Wanderungen, Übungen zur Koordinationsstärkung und Gelenkmobilisierung, Informationsrunden und viel Spaß in geselliger Runde warten auf Sie! Außerdem: Sauna ist im Haus vorhanden.

Unterbringung:	wahlweise Einzel- oder Doppelbettzimmer mit Dusche und WC (Kapazität 13 Bauernmöbel-Zimmer, ggf. noch drei Stockbetten-Zimmer)
Kosten pro Person:	Doppelzimmer 445 € bzw. Einzelzimmer 480 € (Manche Krankenkassen unterstützen evtl. im Rahmen ihrer Präventionsprogramme diese Maßnahme mit einem Zuschuss. Sprechen Sie Ihre Krankenkasse darauf an.)
Mehr Informationen:	Ellen Kitter Email: fastenwanderwoche@web.de / Tel.: 0170 / 385 10 80
Anmeldung:	Naturfreundehaus Rahnenhof Hintergasse 13, 67316 Carlsberg-Hertlingshausen Email: kontakt@naturfreundehaus-rahnenhof.de Telefon: 06356 / 96 25 00
Anmeldeschluss:	26. Januar 2018

Vorbehaltlich einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt. Die Teilnahme richtet sich nach der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen. Es erfolgt eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Die Anmeldegebühr beträgt 50 €. Diese wird bei Antritt auf die Reisekosten angerechnet – bzw. bei Absage/ Stornierung als Kostenersatz einbehalten.

✂ ---------- ✂ ---------- ✂

Ich/wir melde(n) mich/uns **verbindlich** zur **Fasten-Wanderwoche für Gesunde** an.

Vorname(n), Name: .....

Adresse, PLZ, Ort: .....

E-Mail: ..... Tel.: .....

Unterbringung: ☐ im Einzelzimmer ☐ im Doppelzimmer (gemeinsam mit _____)

Datum, Unterschrift: .....