



"Ist das Leben schwer? – Nimm's leicht!"

Fünf Tage FASTEN FÜR GESUNDE nach der „Dr.-Buchinger-Methode“ ist ein Gewinn. Wenn Du genug Grundfitness für morgendliches Yoga, Halb- und/oder Ganztages-Wanderungen mitbringst, kann es losgehen. Schonend beginnen wir mit Gesundheitswandern.

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. Gönn Dir eine Woche Auszeit - Verzicht macht glücklich. **Finde Ruhe und tanke neue Energie!** Erlebe das Frühlingserwachen im Leininger Land. Eine tolle Landschaft und vielleicht auch **NEUE Erfahrungen** warten.

Von Sonntag auf Samstag - vom **13.-19.03.2022** 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 gesellige Runde warten! Außerdem: Sauna ist im Haus vorhanden.

Unterbringung: wahlweise Einzel- oder Doppelbettzimmer mit Dusche und WC (Kapazität 10 Bauernmöbelzimmer)

Kosten pro Person: Doppelzimmer 634 € bzw. Einzelzimmer 670 €
(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: 10. Januar 2022

Vorbehaltlich einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 10 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.

X-----X-----X

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: