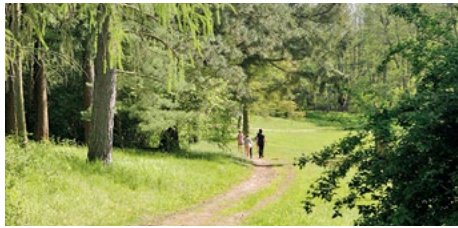
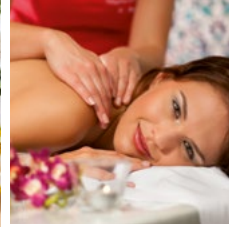




Fasten und Basenfasten

AWO SANO - aktiv und gesund



Fastenurlaub im Müritz-Nationalpark

Glitzernde Seen, lebendige Wälder - genau der richtige Ort für Ihren Fastenurlaub. Ihre täglichen Wanderungen führen durch die unberührte Natur des Müritz-Nationalparks. Hier können Sie Kraft für Körper und Seele tanken und neue Körperenergien wecken!

Begleitet werden Sie durch die erfahrenen und ärztlich geprüften Fastenleiterinnen Frau Ulrike Kerstings oder Frau Ramona Schneider.

FASTENWOCHE
7 Übernachtungen
 im Einzelzimmer
 mit folgenden Grundleistungen

Buchinger/Lütznener oder Basenfasten

- 8 Tage Fastenverpflegung mit mindestens einer warmen Mahlzeit
- 3 x Saunanutzung
- Massagen dazu buchbar
- Bahntransfer nach Kratzeburg oder Parkplatz kostenfrei
- Fastenbegleitung in der Gruppe:
 - Tägliches Wecken der Körperenergien im Freien
 - Täglich geführte Wandertouren
 - Ruhezeit mit Leberwickel
 - Vielfältige Entspannungsangebote (Meditation, Atemyoga, Progressive Muskelentspannung, Entspannungshypnose usw.)
 - Kneippsche Anwendungen
 - Vielfältige Informationen rund ums Fasten



Ihre
Fastenleiterin
**Ramona
Schneider**

Ihre Reisettermine:
mit Ramona Schneider
 07.03.2021 - 14.03.2021
 25.04.2021 - 02.05.2021



Ihre
Fastenleiterin
**Ulrike
Kersting**

mit Ulrike Kersting
 26.02.2021 - 05.03.2021
 19.03.2021 - 26.03.2021
 09.04.2021 - 16.04.2021
 29.10.2021 - 05.11.2021
 26.11.2021 - 03.12.2021

Fasten nach Buchinger / Lütznener

Preise / Person in €

460€ (550 €*)

Basenfasten

Preise / Person in €

495€ (590 €*)

zzgl. Honorar der Fastenleitungen
 Ulrike Kersting (255 €) oder Ramona Schneider (310 €);
 Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

* begünstigte Preise: Die AWO SANO betreibt gemeinnützige Einrichtungen, besonders für Familien mit kleinen und mittleren Einkommen. Wir beraten Sie gern, ob für Sie die begünstigten Preise gelten.

