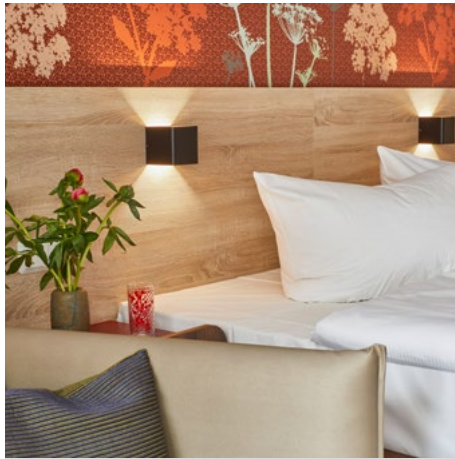




# Fasten und Basenfasten

AWO SANO - aktiv und gesund



- Tägliches Ölziehen
- Leberwickel
- Morgendliches Qi-Gong
- Honigmassage

## Fasten an der Ostsee - Ihre Auszeit im Ostseebad Rerik



Spannen Sie aus und finden Sie Ruhe während Ihres Fastenurlaubs an der Ostsee. Bringen Sie Ihren Körper und Ihre Seele wieder in Einklang und erleben Sie die unverwechselbare Natur der Ostseeküste.

Begleitet werden Sie durch die **Fastenleiterin Martina Mewes**. Sie hat vor einigen Jahren die heilsame Wirkung des Fastens selbst erfahren. Als Fastenleiterin, **Fachberaterin für holistische Gesundheit und Ernährungsberaterin** möchte sie nun vielen Menschen diese Erfahrung mitgeben.

Mit Fasten gelangt der Mensch zu **mehr Lebensqualität**, kann Krankheiten vorbeugen und dem Geist Ruhe gönnen. Martina Mewes lädt Sie zu einer Fastenwoche nach Rerik ein, begleitet Sie fachkundig durch Ihre Kur mit genügend Zeit zur Entspannung und zum Abschalten.

### FASTENWOCHE

**7** Übernachtungen  
im Einzelzimmer

- Täglicher Leberwickel
- Morgendliches Qi Gong am Strand
- Tägliches Ölziehen
- Fastenverpflegung
- Wanderungen von 3 bis 4 Stunden
- Vorträge und Filme zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- Honigmassage
- Fastenbrechen am Abreisetag
- Rezeptvorschläge und Tipps für die Aufbau tage

Ihr Motto: **Weniger ist mehr.**

Preis pro Person

**ab 460 €\* (ab 550 €)** zzgl. 250 € Honorar der Fastenleiterin

Mindestteilnehmerzahl  
6 Personen

#### Reisetermine:

13.03. – 20.03.21	Basenfasten
10.04. – 17.04.21	Basenfasten
22.05. – 29.05.21	Basenfasten
25.06. – 02.07.21	Basenfasten
03.09. – 10.09.21	Buchinger/Lütznern
10.09. – 17.09.21	Basenfasten
09.10. – 16.10.21	Buchinger/Lütznern
16.10. – 23.10.21	Basenfasten

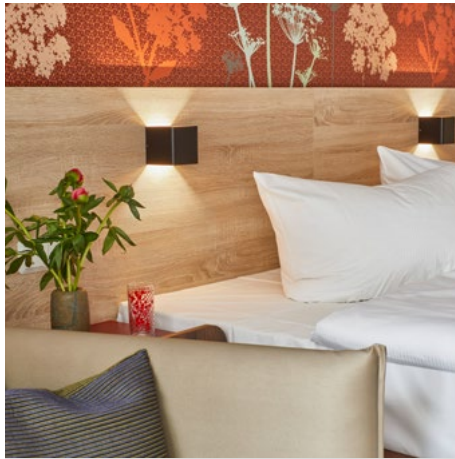
\* begünstigte Preise: Die AWO SANO betreibt gemeinnützige Einrichtungen, besonders für Familien mit kleinen und mittleren Einkommen. Wir beraten Sie gern, ob für Sie die begünstigten Preise gelten.





# Fasten und Basenfasten

AWO SANO - aktiv und gesund



- Hatha-Yoga
- Faszien-Yoga
- Rückenmassage
- Kneippsche Anwendungen

## Fasten an der Ostsee - Ihre Auszeit im Ostseebad Rerik



Für die seit 2005 selbstständige **Fastenleiterin Silke Peter** ist **Hatha-Yoga** zu einem festen Bestandteil des eigenen Alltags geworden. Dieses **Wohlfühl** möchte sie auch ihren KursteilnehmerInnen vermitteln. Auf abwechslungsreichen Pfaden ist sie mit den TeilnehmerInnen aktiv an der frischen Luft unterwegs, bietet Vorträge zur gesunden Ernährung, entgiftungsunterstützende Maßnahmen und **vielfältige Entspannungsformen** an. Sie leitet Fastenurse nach Dr. Buchinger genauso wie Basenfasten und Intervallfasten. In die Kurse fließen ihre Erfahrungen als Yogalehrerin und Wellnesscoach ein. Aktiv- und Entspannungsmöglichkeiten wie zum Beispiel Yoga oder die tägliche Sauna- und Schwimmbadbenutzung ergänzen das umfangreiche Angebot von Silke Peter.

### FASTENWOCHE

**7** Übernachtungen  
im Einzelzimmer

#### Intervallfasten:

- Ernährung nach der 16:8 Methode:
- Vollwertige pflanzliche Ernährung 2 mal täglich
- Faszien-Yoga
- Morgenspaziergänge oder Wanderungen

#### Buchinger/Lütznert:

- Fastenverpflegung nach Buchinger / Lütznert
- 1 x Rückenmassage,
- 1 x Fußreflexzonenmassage
- Freudiges Erwachen mit Kneippschen Anwendungen:
- Geführte Wanderungen 2-2,5 Stunden

#### Basenfasten:

- Basische Fastenverpflegung
- Geführte Wanderungen
- 1 x Ganzkörpermassage
- 2 x Yoga
- Morgenspaziergang zum Strand

Preis pro Person

**ab 460 €\*** (ab 550 €) zzgl. 250 € Honorar  
der Fastenleiterin

Mindestteilnehmerzahl  
6 Personen

#### Reisetermine:

16.01. – 23.01.21	Buchinger/Lütznert
20.02. – 27.02.21	Buchinger/Lütznert
27.02. – 06.03.21	Buchinger/Lütznert
01.05. – 08.05.21	Buchinger/Lütznert
08.05. – 15.05.21	Basenfasten
04.06. – 11.06.21	Buchinger/Lütznert
11.06. – 18.06.21	Basenfasten
17.09. – 24.09.21	Buchinger/Lütznert
24.09. – 01.10.21	Buchinger/Lütznert
01.10. – 08.10.21	Intervallfasten
06.11. – 13.11.21	Buchinger/Lütznert

\* 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.

