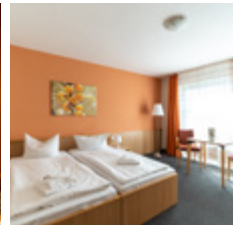
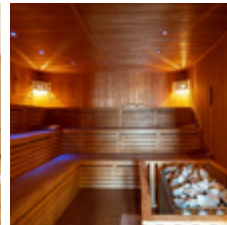
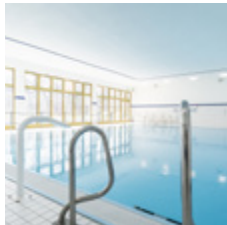




Fasten und Basenfasten

AWO SANO - aktiv und gesund



**Ihre Fastenwoche
in Rerik**
inmitten einzigartiger
Naturlandschaft

Fasten im Frühling und Sommer im Ostseebad Rerik

Frische Luft an der Ostseeküste heißt für Sie in Ihrem Fastenurlaub Gesundheit atmen – und das 24 Stunden am Tag. In der Brandungszone inhalieren Sie die salzhaltige Meeresluft. Hinzu kommen die Reinheit sowie die Allergen- und Schadstoffarmut der Luft und der Schutz vor Belastungen. Der Körper erfährt Reize, die einzigartig stimulierend wirken und das natürliche Abwehrsystem nachhaltig stärken.

FASTENWOCHE

7 Übernachtungen
im Einzelzimmer
mit folgenden Grundleistungen

- Tägliche Fastengespräche
- Fastenverpflegung
- 1 x Rückenmassage
- Tägliche Morgenbewegung mit Smovey Ringen
- Tägliche Wanderungen von mindestens 3 bis 4 Stunden
- Ausgewogene Bewegungs- und Entspannungseinheiten
- Vorstellung Life Kinetik - Gehirntraining mit Spaßgarantie
- Impulsvorträge und Filmvorführungen
- Saunanutzung
- Schwimmbad

Preis pro Person **620 €* (730 €)**

Mindestteilnehmerzahl
6 Personen

Ihre Reisettermine:

19.04.20	-	26.04.20	Buchinger/Lützner
26.06.20	-	03.07.20	Rohkost-Fasten (Basenfasten)
31.07.20	-	07.08.20	Rohkost-Fasten (Basenfasten)
11.10.20	-	18.10.20	Buchinger/Lützner

Ihr besonderer Tipp:

Rohkost- Fasten -
die sommerliche Variante des Basenfastens.

* 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.



Ihre Fastenleiterin Katharina Lange:

Katharina Lange ist seit 2014 ärztlich geprüfte Fastenleiterin und begleitet die Teilnehmenden behutsam durch ihre Fastenzeit im Ostseebad Rerik und leitet sie mit Herz und fundiertem Fachwissen an. Sie bietet das Fasten in der Gruppe, verbunden mit Bewegungs- und Entspannungseinheiten an. Sie sieht das Fasten als Reise zu sich selbst, zum Auftanken, Luft holen und Durchatmen an.

