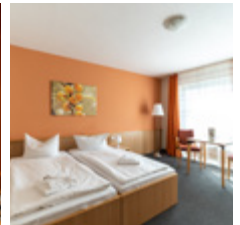
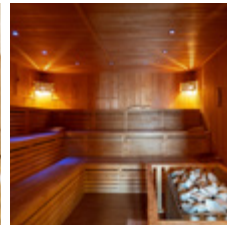
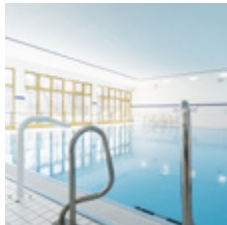




Fasten und Basenfasten

AWO SANO - aktiv und gesund



**Ihre Fastenwoche
in Rerik**
inmitten einzigartiger
Naturlandschaft

Fasten im Winter und Frühling im Ostseebad Rerik

Frische Luft an der Ostseeküste heißt für Sie in Ihrem Fastenurlaub Gesundheit atmen – und das 24 Stunden am Tag. Besonders wertvoll kann für Sie ein Aufenthalt während der Wintermonate sein. Während dieser Jahreszeit bietet das Klima einmalige Bedingungen für die Stärkung des Immunsystems. Wichtig ist, dass im Gegensatz zum rauen Nordseeklima ein sogenanntes mildes Meeres-Reizklima herrscht.

FASTENWOCHE

7 Übernachtungen
im Einzelzimmer
mit folgenden Grundleistungen

- Tägliche Fastengespräche
- Saunanutzung
- Schwimmbad

Buchinger/Lütznert:

- Fastenverpflegung nach Buchinger / Lütznert
- Nordic Walking
- 1 x Rückenmassage,
- 1 x Fußreflexzonenmassage
- 2 x Yoga

Basenfasten:

- Basische Fastenverpflegung
- Geführte Wanderungen
- 1 x Ganzkörpermassage
- 2 x Yoga



Ihre Fastenleiterin Silke Peter:

Silke Peter ist von der Ärztesgesellschaft für Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) fastenärztlich anerkannte Fastenleiterin. Sie leitet Fastenurse nach Dr. Buchinger genauso wie das Basenfasten. In die Kurse fließen ihre Erfahrungen als Yogalehrerin und Wellnesscoach ein.

Preis pro Person **620 €* (730 €)**

Mindestteilnehmerzahl
6 Personen

Ihre Reiseternine:

25.01.20 - 01.02.20	Buchinger/Lütznert
01.02.20 - 08.02.20	Basenfasten
07.03.20 - 14.03.20	Buchinger/Lütznert
14.03.20 - 21.03.20	Buchinger/Lütznert
09.05.20 - 16.05.20	Buchinger/Lütznert
16.05.20 - 23.05.20	Basenfasten
12.06.20 - 19.06.20	Basenfasten
05.09.20 - 12.09.20	Buchinger/Lütznert
12.09.20 - 19.09.20	Basenfasten
26.09.20 - 03.10.20	Buchinger/Lütznert
03.10.20 - 10.10.20	Basenfasten
07.11.20 - 14.11.20	Buchinger/Lütznert
14.11.20 - 21.11.20	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.

