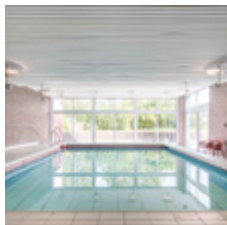




# Fasten und Basenfasten

*AWO SANO - aktiv und gesund*



**Ihre Fastenwoche  
an der Nordsee**  
Nationalpark  
Wattenmeer

## Fasten bei Ebbe und Flut – Ihre Fastenwoche an der Nordsee

Die Nordsee – eine Region voller Vielfalt und Kontraste. Im Ferienzentrum am Deich in Burhave – nur ein paar Schritte vom Deich entfernt – ist alles vorbereitet für Ihre Fastenwoche am Niedersächsischen Wattenmeer. An der rauhen und doch so wunderschönen Nordseeküste wartet eine Fastenwoche der Extraklasse auf Sie. Schon das besondere Meeresklima an der Nordsee führt zur körperlichen und seelischen Stärkung.

### FASTENWOCHE

**7 Übernachtungen**  
im Einzelzimmer  
mit folgenden Grundleistungen

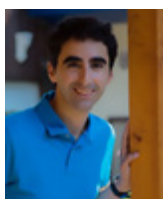
- Fastenverpflegung nach Buchinger / Lützner
- Täglicher Morgengang
- Bewegungsangebote
- Entspannungsangebote (wie zum Beispiel Qi Gong)
- 1 Vortrag über Vollwerternährung
- Schwimmbad und Sauna

Preis pro Person **650 €\*** (780 €)

#### Ihre Reisettermine nach Buchinger/Lützner:

18.01.20 - 25.01.20  
22.02.20 - 29.02.20  
06.03.20 - 13.03.20

\* 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.



#### Ihr Fastenleiter Kenan Kacar:

Kenan Kacar ist ein erfahrener dfa-Fastenleiter, für den es wichtig ist, dass alle Teilnehmer gut begleitet, bestärkt und umfassend informiert werden. Es erwartet Sie eine ganzheitliche, persönliche Betreuung, die alle wichtigen angrenzenden Fachgebiete der Gesundheit und Ernährung beinhaltet. Die intensive persönliche Begleitung wird ergänzt durch sorgfältig vorbereitete Handouts und Fachliteratur.

