



Vogelflug  
über der  
Nordsee



Bio-Hotel  
Miramar  
in Tönning



Qi Gong  
am Strand  
Balance



Essen  
basisch  
Genuß

## Basenfasten an der Nordsee

24. März bis 30. März 2018

29. April bis 5. Mai 2018

02. September bis 08. September 2018

21. Oktober bis 27. Oktober 2018

## Veganfasten an der Nordsee

08. September bis 15. September 2018

Bio-Hotel Miramar\*\*\*\* in Tönning



## Jedem Fasten wohnt ein Zauber inne...



### Andrea Kalles

- Gesundheitsberaterin
- Qi Gong Lehrerin
- Fastenleiterin (AGL)
- Ernährungscoach (AGL)
- Natur- u. Landschaftsführerin
- Diplom-Volkswirtin

### **Inklusivleistungen Basenfastenwoche**

- 6 Übernachtungen im Bio-Hotel Miramar\*\*\*\*
- täglich 3 basische Mahlzeiten inkl. Getränke
- 5 tägiger Qi Gong Kurs der Vier Jahreszeiten
- täglich 8 chinesische Gesundheitsübungen
- Nordic-Walking, (Strand-)Wanderungen
- Ausflüge je nach Wetterlage z.B. Fahrradtour, Museumsbesuch, Sinnespark
- Meditation, Achtsamkeitsübungen und mehr
- Informationen über naturgesunde Ernährung sowie ein Leben in Balance
- Fastenleitfaden und Fastenmappe

### **Gesamtpreis Fastenwoche**

p.P: DZ: 865,00 EUR / EZ: 995,00 EUR

### **Inklusivleistungen Vegan(fasten)woche**

- 7 Übernachtungen im Bio-Hotel Miramar\*\*\*\*
- täglich (basisch) veganes Frühstücksbüffet
- mittags: Salat/Gemüse zum Mitnehmen
- abends: 2 Gänge-Bio- Menü inkl. Getränke (rein basisch oder glutenfrei vegan)
- 5 tägiger Qi Gong/Taiji-Qi Gong Kurs mit Andrea
- Augen- und Gehirntrainingskurs mit Reinhard
- Nordic-Walking, Meditation
- abendliche Vorträge/Impulse zum Thema: Fasten - Ernährung - Gesundheit
- täglich Zeit zur freien Verfügung 11 bis 17 Uhr für Strand- und Wattwanderungen, Fahrradtouren, Sport, Natur und Kultur

### **Gesamtpreis Fastenwoche**

p.P: DZ: 995,00 EUR / EZ: 1.135,00 EUR

### **Information und Anmeldung:**

Bio-Hotel Miramar\*\*\*\*

www.biohotel-miramar.de · 0 48 61 / 90 90  
oder

### **Jahreszeitenwege**

Andrea Kalles · Dorfchaussee 11 · 23623 Lebatz  
01 72 / 6 55 07 88 · info@jahreszeitenwege.de  
www.jahreszeitenwege.de