



Ostsee  
Strandgut  
in Haffkrug



Hotel  
„Haus am Meer“  
Lübecker Bucht



Qi Gong  
Entspannung  
am Ostseestrand



Gehen  
Meditation  
Entschleunigung

## Fasten an der Ostsee

Fasten nach Dr. Buchinger

10. Februar bis 16. Februar 2019  
17. März bis 23. März 2019  
31. März bis 6. April 2019  
6. Oktober bis 12. Oktober 2019

Hotel „Haus am Meer“ in Scharbeutz



## Jedem Fasten wohnt ein Zauber inne...



### Andrea Kalles

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

Lassen Sie sich ein auf 6 „spannende“ Tage mit Fasten nach Dr. Buchinger im Einklang mit der Jahreszeit mit Bewegung, Entspannung, Ruhe, Erholung und Zeit für sich.



### Inklusivleistungen Fastenwoche

- 6 Hotelübernachtungen im familiengeführten Hotel in der Lübecker Bucht (exkl. Hotelbelegung durch die Fastengruppe)
- Bio-Fastenverpflegung (Kräutertees, Wasser, frische Gemüsebrühe, Obstsaft)
- 5-tägiger Qi Gong Kurs der Vier Jahreszeiten
- täglich 8 chinesische Gesundheitsübungen
- Gehmeditation und Achtsamkeitsübungen
- Strand- und Waldwanderungen
- (Nordic-) Walking mit Anleitung
- Radtour je nach Wetterlage
- Kneippen und Fußbäder
- Informationen über naturgesunde Ernährung sowie ein Leben in Balance
- Fastenleitfaden und Fastenmappe



### Gesamtpreis Fastenwoche nach Dr. Buchinger

p.P: DZ: 675,00 EUR

EZ: 725,00 EUR

### Information und Anmeldung:

#### Jahreszeitenwege

Andrea Kalles · Dorfchaussee 11 · 23623 Lebatz

01 72 / 6 55 07 88 · [info@jahreszeitenwege.de](mailto:info@jahreszeitenwege.de)

[www.jahreszeitenwege.de](http://www.jahreszeitenwege.de)