### 27.01.2024 - 02.02.2024

# FASTENWANDERN NACH BUCHINGER IM NATURPARK UCKERMÄRKISCHE SEEN

Umgeben von stillen Wäldern, ruhigen Seen und klarer Luft liegt das Waldwerk in der bezaubernden <u>Uckermark</u>. Freuen Sie sich in dieser Umgebung auf ihre Fastenwoche – eine Auszeit und Neuanfang für Körper und Geist, mit der Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

Das Fasten orientiert sich an der bewährten und sicheren Methode von Buchinger/Lützner (mehr Infos <u>hier</u>).

Genießen Sie eine harmonische Kombination aus Bewegung und Entspannung mit Wanderungen, Achtsamkeitsimpulsen, Stille und Meditation. Ganz nach Ihren Bedürfnissen.



Egal ob Sie bereits Erfahrung mit dem Fasten haben oder es zum ersten Mal ausprobieren möchten, unsere professionelle Fastenleiterin begleitet Sie mit Wissen und praktischen Tipps für eine wunderbare Fastenerfahrung.



### Das Fastenhotel

Das Waldwerk Wurlgrund liegt ganz in der Nähe des glasklaren Wurlsee und ca. 3 km nordwestlich des Zentrums von Lychen. Das familiengeführte Fastenhotel lädt nach unseren Wanderung-en zum Ausruhen und Entspannen ein, z.B. in der Sauna, der Galerie oder der Hausbibliothek.

Mehr Infos unter <a href="https://waldwerk-wurlgrund.de/">https://waldwerk-wurlgrund.de/</a>







#### Freuen Sie sich auf...



#### Erholung und Kräftigung für Körper und Geist

- Tägliche Wanderungen (ca. 2-4 h) an den Seen und in den Wäldern der Uckermark
- Anregung des Stoffwechsels durch tägliche Morgenbewegung an der frischen Luft
- Kneippen im hauseigenen Kneipp-Becken
- Täglich Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Sauna (2x inklusive)
- Wechselnde Specials (z.B. Kunstführung durch das Waldwerk, Ausflug nach Templin, Waldwanderung mit Forstexperten, Yoga, Röst-Show in der hauseigenen Waldwerk-Kaffeerösterei)
- Und natürlich: ausreichend freie Zeit! Alles kann, nichts muss.

#### Hochwertige Bio-Fastenverpflegung

- Tägliche Fastenverpflegung mit frisch gepressten Bio-Säften und frischer Bio-Gemüsebrühe
- Hochwertige Bio-Kräutertees, teilweise aus dem eigenen Garten
- Frisches, energetisiertes Trinkwasser

#### Informationen vor, während und nach der Fastenwoche

- Persönliches Fasten-Handbuch
- Vorträge zum Fasten und gesunder Ernährung
- Impulse für ein gesundes achtsames Leben
- Rezepte für die Vorbereitungs- und Aufbautage

## Erfahrene Fastenbegleitung durch ärztlich geprüfte Fastenleiterin

- Tägliche Begleitung und Beratung durch Sonja Taheri Rizi, ärztlich geprüfte Fastenleiterin.
- Begleitete Vor-und Nachbereitung der Fastenwoche
- Fastenunterstützenden Maßnahmen sorgen für ein sicheres und gutes Fastenerlebnis

### Zusätzliche Angebote (auf Wunsch dazu buchbar)

- Klassische Massage
- Personal Coaching mit Dr. Karin Köcher für einen gesunden Umgang mit Stress-, Belastungs- oder Konfliktsituationen oder zur beruflichen Neuorientierung

## Ein klassischer Fastentag...

#### Morgen und Vormittag

Morgenbewegung an der frischen Luft Morgentee und Einstimmung auf den Tag Fastenwanderung

#### Mittag

Frischer Saft nach der Rückkehr Mittagsruhe mit Leberwickel

#### Abend

Fastensuppe
Gruppenrunde
Impulsvortrag zu verschiedenen Themen
Entspannung

## Ihre Fastenleiterin

## Hallo, ich bin Sonja.

ich bin ärztlich geprüfte Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie und habe seit >10 Jahren Erfahrung im Fasten.

Ich bin immer wieder begeistert, welche kraftvolle Wirkung eine so einfache Methode wie Fasten auf Körper und Geist haben kann!

Wenn Sie möchten, unterstütze ich Sie von Herzen gerne bei Ihrer eigenen Fastenerfahrung.





#### **Termin**



Beginn: Samstag, 27. Januar 2024, 15 Uhr

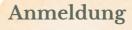
Ende: Freitag, 02. Februar 2024, etwa 10.30 Uhr

## Preis (pro Person)

Preis Hotel (6 Nächte)	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	450,-€
Doppelzimmer, pro Person	390,-€
Preis Seminar*	350,-€
*10 % RABATT auf den Seminarpreis	nur 315,– €
für Frühbucher*innen oder Anmeldung zu zweit	

Der Gesamtpreis ergibt sich aus dem Seminarpreis plus dem Preis für die Unterkunft im Waldwerk.





Email: einfach-pause@posteo.de

Telefon: 0159-03020521

Webseite: www.einfach-pause.de



#### Mit dem Auto

Adresse: Wurlweg 1,17279 Lychen

Kostenfreie Parkplätze sind direkt am Hotel vorhanden

#### Mit der Bahn

Von Berlin mit dem RE5 bis Fürstenberg/Havel:

- Von dort fahren Busse bis Schlüßhof, 17279 Lychen (dann ca. 10 Gehminuten über einen asphaltierten Weg durch den Wald zum Hotel
- Mit dem Fahrrad 14 km (ca. 45 Minuten) durch den Wald
- Alternativ kann ein Shuttle vom Hotel aus gegen eine geringe Gebühr nach vorheriger Absprache organisiert werden (10,- €/Fahrt)

Die aktuellen Bahn- und Busverbindungen bis Schlüßhof finden Sie auch über www.bahn.de