Basenintervallfasten (6 Tage)

Regeneration - Fasten - Ostsee genießen

EINZELREISENDE, PAARE ODER FREUNDINNEN AB 16 JAHREN

An sechs Tagen geht es um das Entgiften des Körpers durch basische Ernährung beim Basenintervallfasten. Wir verzichten bewusst auf alle Säurebildner und stellen die Ernährung auf 100% basisch um. Die Kombination ist einzigartig: Basisch und gesund essen, lactosefrei, glutenfrei, ohne Milchprodukte, ohne Säurebildner und histaminarm: Unsere Verpflegung ist Dank unserer guten Küche abwechslungsreich, lecker und vitalisierend.

Unterstützt wird das Wohlfühlprogramm mit täglichem Yoga und Meditationen, angeleitet durch Regina Bäter (medizinische Masseurin, Heilpraktikerin und Yogalehrerin (BYV). Außerdem werden wir täglich Wanderungen, Radtouren und Ausflüge an der Ostseeküste unternehmen.

Zudem bekommst du alles zu den Themen basische Ernährung, Säure-Basen-Haushalt, Umgang mit Stress und gesunder Lebensführung vermittelt, so dass du nach der Fastenwoche in der Lage bist, deine Ernährung auf vorwiegend basisch umzustellen.

In entspannter Atmosphäre unserer Jugendherberge Dahme, fernab von Hektik, Lärm und Stress, untergebracht in schönen Einzel –oder Zweibettzimmern, kannst du die Woche unter professioneller Anleitung genießen – du wirst gelassener und sensibler für deinen eigenen Körper und die Natur.

Die Woche beginnt mit einem basischen Buffet am Abend. Wir treffen uns um 18:00 Uhr zum ersten Kennenlernen. Am Samstagvormittag beginnt die Fastenwoche dann mit einer Darmreinigung (Empfehlung – keine Pflicht!), so dass du gut in die anschließende Ernährungsumstellung starten kannst.

ANGEBOTE WÄHREND DER WOCHE

Täglich Yoga, Meditation, Wanderungen, Radtouren, Ausflüge, Vorträge zu Gesundheitsthemen und Ernährung. Informationen zu den Themen Yoga, Meditation, Fasten, gesunde Ernährung, Stressreduktion und Nachhaltigkeit runden die Woche ab. Es besteht die Möglichkeit, vor Ort Einzelbehandlungen zu buchen.

FASTENVERPFLEGUNG

Unser Koch sorgt für leckere und gesunde Fastenverpflegung: Es erwarten dich täglich zwei regelmäßige, frisch zubereitete Mahlzeiten und natürlich 100% basisch! Die Verpflegung ist zudem lactosefrei, glutenfrei, ohne Milchprodukte, ohne Säurebildner und histaminarm.

DEINE UNTERKUNFT AM MEER

Die moderne Jugendherberge liegt an der Steilküste mit grandiosem Blick auf die Ostsee. Der Tagesraum für den Workshop ist sonnig, gemütlich und hell. Wir bieten den Kurs zu einer Jahreszeit an, in der es in der Jugendherberge etwas ruhiger ist. So hast du die Möglichkeit richtig zu entspannen und dein inneres Gleichgewicht mit der Hilfe der Natur rundherum, Meer, Wellen und Wind, herzustellen.

Anreise: In weniger als 1 Stunde ist man per Auto von Dahme aus in Lübeck, etwas länger braucht man nach Hamburg oder Kiel.

ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer*innen nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/8002

Leistungen

- ✔ 5 Übernachtungen mit hochwertiger Basen-Fastenverpflegung, Zweibett- oder Einbettbelegung
- ✔ Unterbringung inkl. Bettwäsche und Handtücher, Seminarangebot, Kursgebühren, Skript zum Nachlesen, inkl. Kurtaxe. In der Jugendherberge sind Yogamatten vorhanden.
- ✔ Fastenverpflegung durch unseren Koch: 2x täglich leckere und frisch zubereitete Mahlzeiten (ohne Milch, Gluten, laktosefrei, ohne Säurebildner und histaminarm).
- ✖ Nicht enthalten: Auf Wunsch Fahrrad-Vorbestellung beim Verleih in Dahme

Termine & Preise

15. 11. 2024 - 20. 11. 2024

- **5 Übernachtungen ,**
  Doppelzimmer mit Du / WC
  ab 16 Jahre: 455,00 € pro Person

15. 11. 2024 - 20. 11. 2024

- **5 Übernachtungen ,**
  Einzelzimmer mit Du / WC
  ab 16 Jahre: 485,00 € pro Person

14. 03. 2025 - 19. 03. 2025

- **5 Übernachtungen ,**
  Doppelzimmer mit Du / WC
  ab 16 Jahre: 460,00 € pro Person

14. 03. 2025 - 19. 03. 2025

- **5 Übernachtungen ,**
  Einzelzimmer mit Du / WC
  ab 16 Jahre: 490,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 12 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Information & Buchung:

Jugendherberge Dahme,
Dahmeshöved 1
23747 Dahme

+49 4364 470173
dahme@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.
Rennbahnstraße 100
22111 Hamburg

+49 40 655995-66
service-nordmark@jugendherberge.de