

FÜR GEÜBTE WANDERER AB 18 JAHRE

Wer schon einmal durch Fasten seine Selbstheilungs- und Abwehrkräfte gestärkt hat, weiß, dass der Körper trotz fehlender fester Nahrungsaufnahme genügend Kraft für körperliche Betätigungen hat.

Die zerklüftete Schwäbische Alb rund um den Lochenstein und das Donautal bei Beuron laden zu herrlichen Wanderungen ein. Begleitet vom Hütehund "Fenja" werden Sie viele schöne Ausblicke genießen. Da fällt die Entscheidung schwer: Donauberglandweg, der Donauschleifen-Weg oder die Premiumwanderwege „Traufgänge“ oder „Donaufelsenläufe“. Auch locken die "Balingen Berge" sowie die "HochAlbPfade" direkt vor der Haustüre der Jugendherberge Lochen.

Sie beginnen in dieser reizvollen Landschaft mit Spaziergängen, werden dann aber auch halb- und ganztags die frische Luft genießen. Für Wiederholer stehen auch neu ausgearbeitete Wanderungen auf dem Programm.

Durch das Fasten werden Sie gelassener und sensibler für sich und die Natur.

Nach den Ausflügen erholen Sie sich bei Entspannungsgymnastik, Sauna und Sole- oder Erlebnisbad.

DIENSTAG BIS DONNERSTAG

Die ersten drei Tage beginnen bei Ihnen zu Hause.

Gemäß dem Informationsschreiben führen Sie zu Hause zwei Entlastungstage und den Fasteneinstieg durch.

FREITAG: 2. FASTENTAG

Freitag:

Anreise ab 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Kennenlernrunde, Austausch erster Erfahrungen, Programmabsprache,

Abendspaziergang

SAMSTAG: 3. FASTENTAG

- Vor- und nachmittags je zwei etwas kürzere Wanderungen in der näheren Umgebung der Jugendherberge Lochen. Jede Wanderung ca. 2 - 3 Std.

- abends gemütliche Runde, alternativ Klettern in der hauseigenen Halle unter Anleitung

SONNTAG: 4. FASTENTAG

- Rund um die Bad Uracher Wasserfälle

- abends Entspannungsgymnastik

MONTAG: 5. FASTENTAG

- Überraschungs-Ganztagestour:

Entweder unterwegs im romantischen Donautal auf einem der prämierten Wanderwege - schön wie im Märchen!, oder über die Schwäbische Alb mit ihren Wacholderheiden

Abends geht's ins Solebad nach Rottweil.

DIENSTAG: 1. AUFBAUTAG

- Fastenbrechen - Morgens Apfelessen

Die "Balingen Berge" laden zu einer Halbtagestour ein.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Möglichkeiten:

- Schnäppchenjagd auf der Schwäbischen Alb

- Direktverkauf z.B. Trigema, Mey, H. Boss etc.,

- verschiedene Bäder mit Saunamöglichkeit,

- Besichtigung von Burgen und Schlössern etc.

abends: stimmungsvoller Ausklang am Lagerfeuer oder am offenen Kamin.

MITTWOCH: 2. AUFBAUTAG

Abreise nach dem Frühstück

Je nach Wetter etc. können Programmänderungen von der Kursleitung in Absprache mit den Kursteilnehmern vorgenommen werden.

Leistungen

- ✓ 5 Ü, Fastenverpflegung, Unterbringung zu zweit im Zimmer,
- ✓ geführte Wanderungen, Entspannungsübungen, 1x Eintritt Bad (Sauna und Massage nicht inkl.)
- ✗ Nicht enthalten: Evtl. anfallende Fahrtkosten werden umgelegt

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 24 Teilnehmer

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

ALLGEMEINE HINWEISE

Kursleitung: Werner Strohmaier

Für Rückfragen: Werner Strohmaier, Telefon 07433 / 37383

Beginn: Anreise zwischen 16:30 und 17:30 Uhr

Ende: Abreise nach dem Frühstück

Bitte mitbringen:

- DJH-Mitgliedskarte und Reisevertrag / Reisebestätigung
- Krankenversichertenkarte (für alle Fälle)
- Handtücher
- feste Wanderschuhe
- Regenbekleidung bzw. Kleidung für jedes Wetter
- Badesachen
- Thermoskanne / Trinkflasche, Vesperbox
- evtl. Bettflasche, Irrigator

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, **bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl** sowie jeweils über **Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer** zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/2412

Information & Buchung:

Jugendherberge Balingen-Lochen,
Auf der Lochen 1
72336 Balingen-Lochen

+49 711 664747-26
@ JH-Lochen@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

+49 711 16686-0
@ info-stuttgart-bw@jugendherberge.de