

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, laktosefrei, 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 bekommen Sie alles zu den Themen basische Ernährung, Säure-Basen-Haushalt, Umgang mit Stress und gesunder Lebensführung vermittelt, so dass Sie nach der Fastenwoche in der Lage sind, Ihre Ernährung auf vorwiegend basisch umzustellen.

In entspannter Atmosphäre unserer Jugendherberge Dahme, fernab von Hektik, Lärm und Stress, untergebracht in schönen Einzel- oder Zweibettzimmern, können Sie die Woche unter professioneller Anleitung genießen - Sie werden gelassener und sensibler für sich und die Natur.

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

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 Sie täglich zwei regelmäßige, frisch zubereitete Mahlzeiten und natürlich 100% basisch! Die Verpflegung ist zudem laktosefrei, glutenfrei, ohne Milchprodukte, ohne Säurebildner und histaminarm.

IHRE 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 haben Sie die Möglichkeit richtig zu entspannen und Ihr 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 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

10. 11. 2023 - 15. 11. 2023
- 👤 **5 Übernachtungen**,
Doppelzimmer mit Du / WC
ab 16 Jahre: 400,00 € pro Person
10. 11. 2023 - 15. 11. 2023
- 👤 **5 Übernachtungen**,
Einzelzimmer mit Du / WC
ab 16 Jahre: 430,00 € pro Person
08. 03. 2024 - 13. 03. 2024
15. 11. 2024 - 20. 11. 2024
- 👤 **5 Übernachtungen**,
Doppelzimmer mit Du / WC
ab 16 Jahre: 455,00 € pro Person
08. 03. 2024 - 13. 03. 2024
15. 11. 2024 - 20. 11. 2024
- 👤 **5 Übernachtungen**,
Einzelzimmer mit Du / WC
ab 16 Jahre: 485,00 € 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