

Fastenwoche am Meer

kompetent betreut Körper und Geist stärken

Egal, ob ihr Fasten-Erfahrene seid, oder zum ersten Mal eine Fastenzeit erleben möchtet und eine kompetente Begleitung hierbei sucht: Unsere erfahrene & geprüfte Heilpraktikerin Regina Bäter hat ein bewährtes Konzept (nach Dr. Buchinger) und leitet die Fastenwoche kompetent an. Workshops von Yoga über Meditation bis Ernährungsberatung ergänzen das Programm.

kompetent betreutes Fasten

Mit einem Fastenskript, ausgewählter Fastenverpflegung und Betreuung über die Woche hinweg stellt unsere Heilpraktikerin sicher, dass die Zeit ohne feste Nahrungsaufnahme im Einklang mit eurem Wohlbefinden stattfindet und Selbstheilungs- und Abwehrkräfte stärkt. Mit Obst- und Gemüsesäften, mittäglicher Gemüsesuppe, Honig, Molke und verschiedenen leckere Tees werdet ihr über den Tag hinweg verpflegt.

Meditation, Yoga und Wanderungen an der Ostsee

Bei ausgedehnten Spaziergängen und kleinen Wanderungen, bei Entspannungsgymnastik, Yogaübungen, autogenem Training und Massagen reinigen wir unseren Körper und kommen zur Ruhe. Perfekter Ausgangspunkt dafür: Die Jugendherberge Heringsdorf mit Sandstrand und malerischem Küstenwald vor der Haustür. Tag für Tag werden wir gelassener und sensibler für uns und die Natur. Die Leitung gibt zudem wertvolle Tipps für individuelle Ausflüge in der Region außerhalb der Workshopzeiten

Ernährungsberatung für den Alltag

Vorträge zu Gesundheitsthemen und Ernährungsberatung geben euch wichtige Alltagstipps: Die Fastenerfahrung ist eine gute Gelegenheit zur schrittweisen Änderung des eigenen Essverhaltens und eine gute Möglichkeit, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu verändern und umzustellen. Oder einfach auch DIE Chance, mit dem Rauchen aufzuhören!

Tagesablauf:

alle Angebote können freiwillig wahrgenommen werden. Unsere Tagesstruktur an den Fastentagen:

7-9 Uhr: Meditation, Yoga, Warm Up, Atemtechniken

ca. 9.15 Uhr: Mahlzeit / Getränke

ca. 10 Uhr: Gruppenangebot, z.B. Wanderung, Spaziergänge etc.

mittags: frische Suppe

ca. 13-16 Uhr: Pause, z.B. für Rückzug, Schlaf, Ruhe, Körperreinigung

16 Uhr: Gruppenangebot, z.B. Spaziergänge, Vorträge, Yoga, Massageanleitungen, Entspannungsübungen

18 Uhr: Mahlzeit / Getränke

19 Uhr: Gruppenangebot, z.B.: längere Meditation, Innere Reise, Gesprächsrunden

Bitte mitbringen:

Bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, Waschlappen, Wärmflasche,

Trockenbürste, Hautöl, Klistier,

Yogamatte, evtl. Meditationskissen (wenn vorhanden)

Zusätzlich zu den Gruppen-Workshops können Einzelbehandlungen gegen Aufpreis dazugebucht werden.

1. Tag:

Unsere Fastenwoche beginnt mit dem Entlastungstag. Wir treffen uns abends zum ersten Kennenlernen, Teilnehmer, Seminarleitung und das Haus stellen sich vor. Das Fastenskript wird verteilt.

ab 17.30 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer

18 Uhr: leichtes Abendessen für alle, die noch nicht fasten

19.00 Uhr bis 21 Uhr Seminarvorstellung / Glaubern

Leistungen

- ✓ 7 Übernachtungen inkl. Bettwäsche
- ✓ Fastenseminar mit folgenden Leistungen:
 - Konzept & Betreuung beim Fasten durch anerkannte Heilpraktikerin
 - Fastenworkshops mit 47,5 Std. verteilt auf 8 Tage (u.a. Entspannungsgymnastik, Yogaübungen, Anleitung für Massagen, Meditation, geleitete Spaziergänge, Ernährungsberatung)
 - ausgewählte Fastenverpflegung an 8 Tagen
 - Fastenskript
 - 1 Handtuchset
- ✗ Nicht enthalten: Kurtaxe, Parkgebühren, Yogamatte, Transfers

Termine & Preise

13. 03. 2026 - 20. 03. 2026

20. 03. 2026 - 27. 03. 2026

👉 7 Übernachtungen ,

Zimmer mit Einzelbelegung mit Du / WC

18 - 26 Jahre: 719,00 € pro Person

ab 27 Jahre: 795,00 € pro Person

13. 03. 2026 - 20. 03. 2026

20. 03. 2026 - 27. 03. 2026

👉 7 Übernachtungen ,

Zimmer mit Doppelbelegung mit Du / WC

18 - 26 Jahre: 500,00 € pro Person

ab 27 Jahre: 539,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 17 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

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

2. Tag:

Am ersten Tag vor Ort ist der erste Fastentag und beginnt mit dem „Glabern“.

3. Tag:

Zweiter reiner Fastentag.

4. Tag:

Dritter reiner Fastentag.

5. Tag:

Vierter reiner Fastentag.

6. Tag:

Fünfter reiner Fastentag.

7. Tag:

Aufbautag.

Mittags: Fastenbrechen (mit Apfel) oder Fastenverlängerung
leichtes Abendessen

8. Tag:

Die Woche endet mit einem leichten Frühstück.

ca. 10 Uhr: Abreise

ALLGEMEINE HINWEISE

Lage: direkte Strandlage

Klassifizierung: 4 Sterne laut QMJ (Qualitätsmanagement Jugendreisen vom BundesForum Kinder- und Jugendreisen e.V.)

Transfers: Nicht **enthalten**.

Hinweise: Lunchpakete für 11 € buchbar.

Eignung: für Gäste ab 18 Jahren.

Mobilität: Das Reiseangebot ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Auszug aus den Reisebedingungen:

Abweichend von §3 der Reisebedingungen ist die Bezahlung des Reisepreises erst nach vollständiger Leistungserbringung fällig. Die Bezahlung erfolgt, soweit nicht abweichend vereinbart, bei Abreise im Rahmen des Check-Outs.

Sie haben die Möglichkeit, vor Reisebeginn gegen Zahlung einer angemessenen Entschädigung oder gegebenenfalls einer vom Reiseveranstalter verlangten Entschädigungspauschale jederzeit vom Vertrag zurückzutreten. Wir verweisen insoweit auf Ziffer 6 unserer Reisebedingungen.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung oder einer Versicherung zur Deckung der Kosten einer Unterstützung einschließlich einer Rückbeförderung bei Unfall, Krankheit oder Tod.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/10522

Information & Buchung:

Jugendherberge Heringsdorf,
Puschkinstr. 7-9
17424 Heringsdorf/Insel Usedom

☎ +49 38378 22325
✉ jh-heringsdorf@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Mecklenburg-Vorpommern
e.V.
Konrad-Zuse-Straße 2
18057 Rostock

☎ +49 381 77667-0
✉ service-mv@jugendherberge.de