

# Basenintervallfasten auf Sylt

## Fasten - Entspannen - Sylt genießen

### EINZELREISENDE, PAARE ODER FREUND\*INNEN AB 16 JAHREN

Diese sechs erholsamen Tage am Meer werden eure Selbstheilungs- und Abwehrkräfte stärken. Beim Basenfasten wird nicht gehungert, es erwarten euch zwei regelmäßige basische Mahlzeiten, frisch zubereitet von unserem Koch: Maritim und lecker!

Beim Basenintervallfasten geht es um das Entgiften des Körpers durch basische Ernährung. Das heißt, 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 durch aktive Bewegung: Mit täglichem Yoga und Meditationen, angeleitet durch Regina Bäter (medizinische Masseurin, Heilpraktikerin und Yogalehrerin (BYV)).

Außerdem habt ihr die Möglichkeit, euch an einem Tag in der Sauna zu entspannen und eine einmalige Wattwanderung zu genießen.

Wir vermitteln euch zahlreiche spannende Themen rund um die basische Ernährung, Säure-Basen-Haushalt, Umgang mit Stress und gesunder Lebensführung. Unser Ziel ist, dass ihr nach dieser Reise selbst in der Lage seid, eure Ernährung auf vorwiegend basisch umzustellen.

In entspannter Atmosphäre unserer Jugendherberge Hörnum - im Süden der Insel Sylt, fernab von Hektik, Lärm und Stress, untergebracht in schönen Einzel- oder Zweibettzimmern, könnt ihr die Woche unter professioneller Anleitung genießen - ihr werdet gelassener und sensibler für euren Körper und die wunderschöne Natur um euch herum.

Die Woche beginnt mit einem basischen Buffet am Abend. Wir treffen uns um 18:00 Uhr zum ersten Kennenlernen. Am nächsten Vormittag beginnt die Fastenwoche dann mit einer Darmreinigung (Empfehlung - keine Pflicht!), so dass ihr optimal in die anschließende Ernährungsumstellung starten könnt.

### ANGEBOTE WÄHREND DER WOCHE

Täglich Yoga, Meditation, eine Wattwanderung, 1x Besuch der Sauna, 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.

### EURE UNTERKUNFT AUF DER INSEL SYLT

Die Jugendherberge Hörnum liegt im Inself Süden, nahe am Meer. Der Tagesraum für den Workshop ist gemütlich und hell. Wir bieten den Kurs zu einer Jahreszeit an, in der es in der Jugendherberge etwas ruhiger ist. So hat die kleine Gruppe die Möglichkeit richtig zu entspannen und ihr inneres Gleichgewicht mit der Hilfe der Natur, Wind und Wellen, herzustellen.

### ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer\*innen nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/10279](http://www.jugendherberge.de/reisen/10279)

### Leistungen

- ✓ 5 Übernachtungen im Einzel- oder Zweibettzimmer mit Dusche / WC
- ✓ tägliches Seminar, Skript, Kursleitung durch Regina Bäter (Heilpraktikerin, Fastenleiterin, Yogalehrerin, med. Masseurin), 1x Sauna-Tagesticket von Hapimag in Hörnum (11:00-15:00 Uhr). 1x Wattwanderung (bitte bei Buchung angeben, ob gewünscht)
- ✓ Fastenverpflegung durch unseren Koch: 2x täglich leckere und frisch zubereitete Mahlzeiten (ohne Milch, Gluten, laktosefrei, ohne Säurebildner und histaminarm).

### Termine & Preise

07. 11. 2025 - 12. 11. 2025

- 👉 **5 Übernachtungen**,  
Doppelzimmer mit Du / WC  
ab 16 Jahre: 529,00 € pro Person

07. 11. 2025 - 12. 11. 2025

- 👉 **5 Übernachtungen**,  
Einzelzimmer mit Du / WC  
ab 16 Jahre: 549,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 16 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

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

## Information & Buchung:

Jugendherberge Hörnum,  
Friesenplatz 2  
25997 Hörnum auf Sylt

☎ +49 4651 880294  
✉ hoernum@jugendherberge.de

## Reiseveranstalter:

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

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