

Fastenwoche auf Sylt

Stärkung der Selbstheilungs- und Abwehrkräfte

EINZELREISENDE AB 18 JAHREN, PAARE UND FREUNDINNEN

An 8 Tagen genießt ihr eine Fastenwoche mit hochwertiger Fastenverpflegung, ausgedehnten Strand-Spaziergängen, täglichem Hatha Yoga und Entspannungsgymnastik. Am Meer kommt ihr zur inneren Ruhe. Übungen des autogenen Trainings helfen euch dabei, Energie zu gewinnen. Eure Selbstheilungs- und Abwehrkräfte werden gestärkt und lockere Übungen sorgen dafür, dass ihr euch wohlfühlt. Wer schon einmal gefastet hat weiß, dass der Körper auch ohne feste Nahrungsaufnahme genügend Kraft für körperliche Betätigung hat.

Ihr werdet euren Körper besser spüren und lernen auf ihn und seine Signale zu hören. Die Fastenerfahrung ist eine gute Gelegenheit zur schrittweisen Änderung des eigenen Essverhaltens und eine gute Möglichkeit, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu verändern und umzustellen. Ziel des Kurses ist, dass ihr gestärkt, entgiftet und mit Power und Energie nach Hause fahrt. Dabei tankt ihr Kraft und trifft Gleichgesinnte.

Ihr seid in den Zweibettzimmern mit Etagenbetten der Jugendherberge Hörnum auf Sylt untergebracht. Die Zimmer sind alle mit Dusche / WC ausgestattet. Auf Wunsch ist auch eine Unterbringung im Einzelzimmer möglich.

Es besteht natürlich auch die Möglichkeit früher anzureisen oder den Aufenthalt in der Jugendherberge um ein paar Tage zu verlängern. Sprecht uns gerne an!

ANGEBOTE WÄHREND DER WOCHE:

Entspannungsgymnastik, Yoga, Anleitung für Massagen, Meditation, geleitete Spaziergänge, Wanderungen, Ausflüge, Ernährungsberatung, Vorträge zu Gesundheitsthemen, Obst- und Gemüsesäfte, mittägliche Gemüsesuppe, Honig, verschiedene leckere Tees

2x Saunaticket (je von 11:00 bis 15:00 Uhr für die Hapimag-Sauna in Hörnum)

Auf Wunsch mit Voranmeldung: Geführte Wattwanderung (bitte gebt in der Buchung an, ob ihr Interesse an der kostenfreien Teilnahme habt).

In der Jugendherberge Hörnum sind Yogamatten, Decken, Klötze und Gurte vorhanden.

Bitte bringt mit zu uns: Bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, Waschlappen, Wärmflasche, Trockenbürste, Hautöl, Klistier, Klyso (kann auch vor Ort für 10,-€ erworben werden). Badesachen und Handtücher für den Besuch der Sauna, gerne eigene Yogamatte, evtl. Meditationskissen (wenn vorhanden)

Buchempfehlung der Leiterin:

Wie neugeboren durch Fasten, Dr. med. H. Lützner, GU-Verlag

ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer*innen nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/9759

Information & Buchung:

Jugendherberge Hörnum,
Friesenplatz 2
25997 Hörnum auf Sylt

+49 4651 880294
@ hoernum@nm-jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

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

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

Leistungen

- ✓ 7 Übernachtungen im Einzel- oder Zweibettzimmer mit Dusche / WC
- ✓ hochwertige Fastenverpflegung, tägliches Seminar, Skript, Kursleitung durch Regina Bäter (Heilpraktikerin, Fastenleiterin, Yogalehrerin, med. Masseurin)
- ✓ 2x Sauna-Tagesticket von Hapimag in Hörnum (je von 11:00-15:00 Uhr). 1x Wattwanderung (bitte bei Buchung angeben, ob gewünscht)

Termine & Preise

31.10.2025 - 07.11.2025

7 Übernachtungen,
Zweibettzimmer mit Du / WC
ab 16 Jahre: 739,00 € pro Person

31.10.2025 - 07.11.2025

7 Übernachtungen,
Einzelzimmer mit Du / WC
ab 16 Jahre: 759,00 € pro Person

27.02.2026 - 06.03.2026

30.10.2026 - 06.11.2026

7 Übernachtungen,
Zweibettzimmer mit Du / WC
ab 16 Jahre: 759,00 € pro Person

27.02.2026 - 06.03.2026

30.10.2026 - 06.11.2026

7 Übernachtungen,
Einzelzimmer mit Du / WC
ab 16 Jahre: 779,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 16 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

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