

Fastenwoche nach Dr. Buchinger

auch als Bildungsurlaub möglich!

EINZELREISENDE UND PAARE AB 18 JAHRE

Bei ausgedehnten Spaziergängen, kleinen Wanderungen und Fahrradtouren, bei Entspannungsgymnastik, Hatha Yoga, autogenem Training und Massagen reinigen Sie nicht nur Ihren Körper, sondern haben auch die wunderbare Möglichkeit, zur inneren Ruhe zu kommen.

Wer schon einmal durch Fasten seine Selbstheilungs- und Abwehrkräfte gestärkt hat, weiß, dass der Körper auch ohne feste Nahrungsaufnahme genügend Kraft für körperliche Betätigung hat: Wer fastet, ernährt sich aus seinen Reserven. In der entspannten Atmosphäre der Jugendherberge Prebelow, fernab von Hektik, Lärm und Stress, können Sie die Fastenwoche unter professioneller Anleitung genießen. Sie werden gelassener und sensibler für sich und die Natur. Die Fastenerfahrung ist auch eine gute Gelegenheit, um die eigenen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu verändern – oder einfach auch DIE Chance, den Körper zu entgiften und z.B. mit dem Rauchen aufzuhören!

In dieser Woche haben Sie die ganze Jugendherberge für sich alleine. Gut erholt, entgiftet und gestärkt geht es dann wieder nach Hause.

Sie sind in schönen Zimmern mit Dusche / WC untergebracht, nach Absprache besteht für Sie die Möglichkeit, früher anzureisen oder auch den Aufenthalt in der Jugendherberge um ein paar Tage zu verlängern.

FREITAG

Anreise bis 18 Uhr, leichtes Essen, erstes Treffen um 19 Uhr

SAMSTAG

Erster Fastentag: Vormittags abführen

SAMSTAGNACHMITTAG BIS DONNERSTAGMITTAG

5 Fastentage

DONNERSTAGMITTAG

Fastenbrechen mit Apfel

FREITAG

Freitag ist der erste Auftag, Abreise am Mittag.

ALLGEMEINE HINWEISE

Angebote während der Woche

Entspannungsgymnastik, Yogaübungen, Anleitung zur Massage, Meditation, Autogenes Training, geleitete Spaziergänge, Fahrradtouren, Ausflüge, Filmabende, Ernährungsberatung, kleine Vorträge zu Gesundheitsthemen, mittägliche Ruhezeiten, Gemeinschaftsspiele im Haus, freie Sauna- und Schwimmbadnutzung in der „Marina Wolfsbruch“.

Verpflegung während der Woche:

Ab- und Auftag, Tees, Säfte, täglich frische Gemüsebrühe, Wasser, Honig, Kräuter. Alle Materialien fürs Fasten werden gestellt.

***Dieses Programm ist für Teilnehmer aus Berlin und Brandenburg als Bildungsurlaub zertifiziert!!!**

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/2569

Leistungen

- ✓ 7 Übernachtungen, Fastenverpflegung
- ✓ Fastenleitung, Seminarangebot, Leihfahrrad für drei Tage
- ✓ Die Fastenwoche ist als Bildungsurlaub in Berlin und Brandenburg zertifiziert!
- ✗ Eintrittspreise, Führungen, Kanuausleihe

Termine & Preise

06. 11. 2020 - 13. 11. 2020

30. 10. 2020 - 06. 11. 2020

- 👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**
Zweibettzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 415,50 € pro Person
ab 27 Jahre: 430,50 € pro Person

06. 11. 2020 - 13. 11. 2020

30. 10. 2020 - 06. 11. 2020

- 👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**
Einzelzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 490,50 € pro Person
ab 27 Jahre: 505,50 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Prebelow,
Prebelow 2
16831 Rheinsberg

☎ +49 33921 70222
✉ jh-prebelow@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.
Schulstr. 9
14482 Potsdam

☎ +49 331 5813-0
✉ service@jugendherberge.de