

# Rohkost-Wandern (7 Nächte)

## GESUNDHEITSBEWUSSTE AB 18 JAHRE

Sie wandern gerne und legen dazu noch Wert auf gesunde Ernährung? Dann nutzen Sie unser Angebot ROHKOST-WANDERN, welches neben verschiedenen geführten Wanderungen durch die sagenhaften Landschaften des Harzes auch die gesunde Ernährung mit rohem Obst und Gemüse beinhaltet.

Die rohköstliche Verpflegung sorgt für wertvolle Vitamine, die das Wohlbefinden stärken und den Selbstheilungsprozess aktivieren. Die „kalorienarmen“ Tage können als Auszeit für Geist und Seele angesehen werden.

Die Bewegung an der frischen Luft unterstützt die körperliche Reinigung und trägt dazu bei, dass Sie entspannter und ruhiger werden, zu mehr Lebensfreude finden und neuen Elan entwickeln.

So bunt wie unsere Rohkostteller ist auch das Programm. Begleitet von Mythen und Sagen erkunden Sie bei sechs geführten Wanderungen (ca. 10 bis 15 km) die schönsten Gebiete des Harzes wie beispielsweise die Rosstrappe und den Hexentanzplatz.

Am Morgen bieten wir Stretching, Gymnastik oder Yoga als Einstimmung auf die bevorstehende Wanderung an. Nach einem erlebnisreichen Tag verbringen Sie den Abend mit netten Gesprächen am Lagerfeuer, bei einem guten Buch, in der nahen Bodetal Therme oder bei einer belebenden Massage. Natürlich erfahren Sie auch viel zum Thema Ernährung und lernen das eine oder andere rohköstliche Rezept kennen.

Neben Rohkost und Bewegung bleibt natürlich auch noch Zeit für individuelle Erholung. Rings um das Bodetal laden Hallenbäder, Saunen, Museen und vieles mehr zu einem Besuch ein.

## ALLGEMEINE HINWEISE

Die Pauschalreise ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet (für detaillierte Informationen unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Bedürfnisse können Sie uns jederzeit kontaktieren).

Alle notwendigen Informationen zur Wandervorbereitung erhalten Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/2446](http://www.jugendherberge.de/reisen/2446)

## Information & Buchung:

Jugendherberge Thale,  
Waldkater 1  
6502 Thale

+49 3947 2881  
@ thale@jugendherberge.de

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.  
Leiterstr. 10  
39104 Magdeburg

+49 391 53210-00  
@ sachsen-anhalt@jugendherberge.de

## Leistungen

- ✓ 7 Ü / VP  
Verpflegung mit frischem Obst und Gemüse in Salatform  
Säfte und Tees
- ✓ Rahmenprogramm  
sechs geführte Wanderungen  
Eintritt in die Bodetal Therme (3 Std.)
- ✗ Nicht enthalten: Kurtaxe der Stadt Thale  
Handtücher (Ausleihe möglich)  
Zuschläge für Zimmer mit Dusche / WC sowie für Einzel- oder Doppelzimmer

## Termine & Preise

07. 11. 2021 - 14. 11. 2021

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Doppelzimmer mit Du / WC  
ab 18 Jahre: 537,50 € pro Person

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Doppelzimmer mit Waschgelegenheit  
ab 18 Jahre: 509,50 € pro Person

07. 11. 2021 - 14. 11. 2021

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Mehrbettzimmer  
ab 18 Jahre: 485,00 € pro Person

07. 11. 2021 - 14. 11. 2021

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Einzelzimmer mit Du / WC  
ab 18 Jahre: 590,00 € pro Person

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Einzelzimmer mit Waschgelegenheit  
ab 18 Jahre: 534,00 € pro Person

## Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

Höchstens 35 Teilnehmer

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