

Fastenwandern in Thale

Sanfte Auszeit für Körper und Geist

Fasten heißt nicht verzichten – sondern loslassen. Beim Fastenwandern in der Jugendherberge Thale stärkt ihr eure Abwehrkräfte, bringt Körper und Geist in Balance und lasst Altes hinter euch. Durch die Woche begleitet euch Regina Bäter. Sie ist Heilpraktikerin, Fastenleiterin und Yogalehrerin. (Weitere Informationen zu ihr findet ihr unter: www.fasten-yoga-massage.de – externer Link)

Die Woche startet mit einem Entlastungstag und einem ersten Kennenlernen am Freitagabend. Wer möchte, beginnt das Fasten bereits vor der Anreise. Am Samstag folgt die sogenannte „Glauber-Phase“, in der der Körper sanft auf das Fasten eingestimmt wird.

Während der fünf reinen Fastentage nehmt ihr täglich 250 bis 400 kcal zu euch – in Form von Obst- und Gemüsesäften, klarer Gemüsesuppe, Tee und etwas Honig. Ergänzt wird die Woche durch ein vielseitiges Programm: tägliche Wanderungen durch den Harz, Yoga- und Entspannungsübungen, Gymnastik, Meditation, Anleitung für Massagen, Vorträge zu Ernährung und Gesundheit sowie Austausch in der Gruppe. Die Umgebung tut ihr Übriges: Die Jugendherberge Thale liegt mitten im Nationalpark Harz – ruhig und umgeben von herrlicher Natur.

Am Ende steht das gemeinsame Fastenbrechen – und ein Gefühl von Leichtigkeit, Klarheit und neuer Energie. Eine Woche, die vieles verändern kann.

ALLGEMEINE HINWEISE

Buchempfehlung der Kursleiterin: Wie neugeboren durch Fasten, Dr. med. H. Lütznier, GU-Verlag
Bitte bringt winter- bzw. wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe und Wander- oder Walkingstöcke **mit**.

Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten in der Jugendherberge bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl sowie jeweils über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer*innen zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/11340

Leistungen

- ✓ 7 Ü / VP im Einzel- oder Doppelzimmer
- ✓ Kursleistung: Regina Bäter, Heilpraktikerin, Fastenleiterin und Yogalehrerin
Bitte bringt winter- bzw. wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe und Wander- oder Walkingstöcke mit
- ✗ Nicht enthalten: Eventuelle Besuche in der Bodetal-Therme zum Schwimmen oder Saunieren, Ausflüge und Eintritte für individuelle Freizeitgestaltung

Termine & Preise

12. 03. 2027 - 19. 03. 2027

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**
Doppelzimmer
805,00 € pro Person

12. 03. 2027 - 19. 03. 2027

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**
Einzelzimmer
805,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Höchstens 25 Teilnehmer

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

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 53210-36
@ lvb-sachsen-anhalt@jugendherberge.de