

ERWACHSENE AB 18 JAHRE

Wir laden euch ein zu einer Fastenwanderwoche in die faszinierende Landschaft des Ostharzes. Erlebt auf abwechslungsreichen Wanderungen ein intensives Naturerlebnis durch die Verbindung von Fasten und Bewegung. Spürt die frische Luft und die sinnliche Erfahrung der Natur, lasst euch von der Gruppe tragen und findet so Zeit für euch selbst.

Das wildromantische Tal der Bode gehört zu den beeindruckendsten Landschaften im Harz. Die Bodeschlucht ist das schönste Felsental nördlich der Alpen. Die Laubwälder prägen den lieblichen Charakter des Bodetals und des Harzvorlandes. Wir wandern zur sagenumwobenen Rosstrappe, zum Hexentanzplatz und lernen die große und die kleine Teufelsmauer, einen Ausschnitt des Selketals, das Kloster Michaelstein und Quedlinburg kennen.

Die Wanderungen sind zwischen 15 und 20 km lang. Wir wandern ohne Eile und machen Pausen, um die Landschaft zu genießen. Für die Anstiege aus dem Tal ist dennoch Kondition erforderlich.

Wir fasten nach Dr. Otto Buchinger mit Wasser und Kräutertees, frischen Säften und Gemüsebrühen. Intensive Bewegung stabilisiert den Fastenprozess, stärkt die Muskulatur, erdet uns und steigert das Wohlfühl. Gedanken, Gefühle, Träume und Wünsche finden Raum und Beachtung, unsere Grenzen kommen in Fluss, wir werden ruhiger, leichter und klarer. „Glück ist die Freiheit zum Verzicht“. Es braucht so wenig um glücklich zu sein, wer Wanderschuhe hat ist startbereit.

Beim Fastenwandern nach Dr. Otto Buchinger mit Wasser und Kräutertees, frischen Säften und Gemüsebrühen verbinden wir Fasten und Bewegung mit der sinnlichen Kraft der Natur. Intensive Bewegung stabilisiert den Fastenprozess, stärkt die Muskulatur, erdet uns und steigert das Wohlfühl. Wir wandern ohne Hast und machen Pausen, um die Landschaft zu genießen. Die Wanderwege sind zwischen 16 und 25 km lang. Für die Anstiege aus dem Tal ist ein wenig Kondition erforderlich.

ALLGEMEINE HINWEISE

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 Teilnehmenden zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/2442

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
@ sachsen-anhalt@jugendherberge.de

Leistungen

- ✓ 7 Ü / VP im Mehrbettzimmer (max. 3 Personen)
Verpflegung mit frischen Säften & Gemüsebrühen
umfangreiches Sortiment an Fastentees
- ✓ Seminarbegleitung
Wanderleitung
Einsteigerverpflegung am Auftag
Infomaterial & Rahmenprogramm
Ernährungsgespräch
1 x Yoga, 1 x Pilates und 5 x Frühsport
3 Stunden Thermo
- ✗ Nicht enthalten: Kurtaxe der Stadt Thale
Handtücher (Ausleihe möglich)
Zuschläge für Zimmer mit Dusche / WC sowie für Einzel- oder Doppelzimmer

Termine & Preise

01. 11. 2026 - 08. 11. 2026

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**
Doppelzimmer mit Du / WC
ab 18 Jahre: 729,00 € pro Person

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**
Doppelzimmer mit Waschgelegenheit
ab 18 Jahre: 659,00 € pro Person

01. 11. 2026 - 08. 11. 2026

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer
ab 18 Jahre: 629,00 € pro Person

01. 11. 2026 - 08. 11. 2026

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**
Einzelzimmer mit Du / WC
ab 18 Jahre: 769,00 € pro Person

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**
Einzelzimmer mit Waschgelegenheit
ab 18 Jahre: 699,00 € pro Person

28. 02. 2027 - 07. 03. 2027

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**
Doppelzimmer mit Du / WC
ab 18 Jahre: 749,00 € pro Person

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**
Doppelzimmer mit Waschgelegenheit
ab 18 Jahre: 679,00 € pro Person

28. 02. 2027 - 07. 03. 2027

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**