Fastenwandern in den Harzer Bergen

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 16 und 25 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 Wohlgefühl. 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 Wohlgefühl. 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

Die Pauschalreise ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet (für detaillierte Informationen unter Berücksichtigung eurer individuellen Bedürfnisse könnt ihr uns jederzeit kontaktieren).

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

Leistungen

- ✔ 7 Ü / VP im Mehrbettzimmer (max. 3 Personen)
  Verpflegung mit frischen Säften & Gemüsebrühen
  umfangreiches Sortiment an Fastentees
- ✔ Seminarbegleitung
  Wanderleitung
  Einsteigerverpflegung am Aufbautag
  Infomaterial & Rahmenprogramm
  Ernährungsgespräch
- ✖ Nicht enthalten: Kurtaxe der Stadt Thale
  Handtücher (Ausleihe möglich)
  Zuschläge für Zimmer mit Dusche / WC sowie für Einzel- oder Doppelzimmer

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

Höchstens 35 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
sachsen-anhalt@jugendherberge.de