

# Rohkost-Wandern

## Fastenwandern in den Harzer Bergen

### FAMILIEN UND ALLEINREISENDE MIT KINDERN

Ihr wandert gerne und legt dazu noch Wert auf gesunde Ernährung? Dann nutzt 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 ihr entspannter und ruhiger werdet, zu mehr Lebensfreude findet und neuen Elan entwickelt.

So bunt wie unsere Rohkostteller ist auch das Programm. Begleitet von Mythen und Sagen erkundet ihr 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 verbringt ihr den Abend mit netten Gesprächen am Lagerfeuer, bei einem guten Buch, in der nahen Bodetal Therme oder bei einer belebenden Massage. Natürlich erfahrt ihr auch viel zum Thema Ernährung und lernt 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 eurer individuellen Bedürfnisse könnt ihr uns jederzeit kontaktieren).

Bestandteile der Reiseleistungen (z.B. Stadtrundgänge, Besichtigungen, Führungen etc.) werden als Teil einer Gruppe erbracht, die ungefähre Gruppengröße beträgt ca. 30 Personen.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/7299](http://www.jugendherberge.de/reisen/7299)

### 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,  
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

23. 02. 2025 - 02. 03. 2025

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Doppelzimmer mit Du / WC  
665,00 € pro Person

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Doppelzimmer mit Waschgelegenheit  
595,00 € pro Person

23. 02. 2025 - 02. 03. 2025

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Mehrbettzimmer mit Waschgelegenheit  
565,00 € pro Person

23. 02. 2025 - 02. 03. 2025

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Einzelzimmer mit Du / WC  
705,00 € pro Person

👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Einzelzimmer mit Waschgelegenheit  
635,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

Höchstens 35 Teilnehmer

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