

FASTEN-WANDERN IM HARZ

2025/26

Leitung: Marcel Haupt, Rita Krügel, Annett Hedler

Wir laden Sie ein zu einer Fastenwanderwoche in die faszinierende Landschaft des Ostharztes. Erleben Sie auf abwechslungsreichen, langen **Wanderungen von täglich 15 bis 20 km** ein intensives Naturerlebnis durch die Verbindung von Fasten und Bewegung. Spüren Sie die frische Luft und die sinnliche Erfahrung der Natur, lassen Sie sich von der Gruppe tragen und finden Sie so Zeit für sich 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 Teufelsmauer, die Schlossgärten in Blankenburg, das Kloster Michaelstein und Quedlinburg kennen. 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 Wohlfühlgefühl. 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.

LEISTUNGEN:

- ✓ 7 Übernachtungen im Mehrbettzimmer
- ✓ Verpflegung mit frischen Säften und Gemüsebrühen, umfangreiches Sortiment an Fastentees
- ✓ Seminarleitung über die Fastentage
- ✓ Wanderleitung
- ✓ Einsteigerverpflegung am Auftag
- ✓ Ernährungsgespräch & Infomaterial
- ✓ Rahmenprogramm
- ✓ 5 x Frühsport, 1 x Yoga, 1 x Pilates



HINWEIS

Die Stadt Thale erhebt Kurtaxe von 2,- € pro Nacht und Person.

Darin enthalten ist die kostenfreie Nutzung aller öffentlichen Busse im Landkreis Harz.

PREIS PRO PERSON:

im Mehrbettzimmer	629,00 €
im Doppelzimmer mit Waschbecken	646,50 €
im Einzelzimmer mit Waschbecken	664,00 €
im Doppelzimmer mit Dusche/WC	699,00 €
im Einzelzimmer mit Dusche/WC	769,00 €

TERMINE:

7 Nächte (So. – So.)

02.11.-09.11.25

01.03.-08.03.26