

# Rohkost-Fasten-Wandern

*Das Leben ist schwer genug, mach es dir leicht*



## Termine:

16.11. – 23.11.2025

15.03. – 22.03.2026

Das Fasten mit Früchten und Rohkost ist eine sanfte Art des Heilfastens. Durch den totalen Verzicht auf jegliche andere Nahrung und reichliche Einnahme von Flüssigkeit wird das Körpergewebe auf schonendste Weise gründlich gereinigt. Im Gegensatz zum Saft- und Teefasten werden bei dieser Fastenform wertvolle Vitamine zu sich genommen, die das Wohlbefinden stärken und den Selbstheilungsprozess aktivieren.

Die kalorienarmen Tage gelten als Auszeit für Geist und Seele. Ein mentales Antistressprogramm wirkt unterstützend und lässt Raum und Zeit zur Besinnung und Reflexion. Wir werden ruhiger und entspannter. Natürlich kommt das Wohlbefinden auch durch das Verlieren von ein paar Kilo Körpergewicht. Durch die Bewegung in der Natur an frischer Luft werden ungeahnte Energiereserven freigesetzt.



So bunt wie unsere Rohkostteller ist auch das Rahmenprogramm, welches sechs geführte Wanderungen in die schönsten Gebiete des Harzes enthält. So werden wir das Bodetal und das Steinbachtal durchwandern und gelangen über die Teufelsmauer zur Weltkulturerbestadt Quedlinburg. Mythen und Sagen begleiten uns auf unseren Wegen zum Hexentanzplatz und zur Rosstrappe. Die Wanderungen sind ca. 10 bis 15 km lang und laden mit Burgen, Klöstern und Aussichtspunkten zum Verweilen ein.

Den Morgen beginnen wir mit Frühsport. Die Abende verbringen wir am Lagerfeuer, bei einem guten Buch, Yoga und Pilates, lassen uns mit einer Massage verwöhnen oder einfach die Seele baumeln. Sie erfahren viel über Ernährung unter dem Motto »was essen wir und was sollten wir essen«. Doch auch die Freizeit kommt nicht zu kurz. Rings um das Bodetal laden Hallenbäder, Saunen, Museen und vieles mehr zu einem Besuch ein.

## PREIS PRO PERSON:

### LEISTUNGEN:



- » 7 Übernachtungen im Mehrbettzimmer
- » Seminarleitung über die Fastentage
- » Verpflegung mit frischen Säften, Obst und Gemüse in Salatform und Bio-Tee
- » Wanderleitung für die Wanderungen
- » 1 x Yoga, 1 x Pilates, 5 x Frühsport
- » Eintritt in die Bodetal Therme
- » Rahmenprogramm

## 629,- €

- » zzgl. Kurtaxe
- » Zuschlag für EZ und Zimmer mit Du/WC