

WARUM FASTEN?

Das Fasten ist eine altbewährte Naturheilmethode, die gerade auch in der heutigen sehr stressigen Zeit immer beliebter wird.

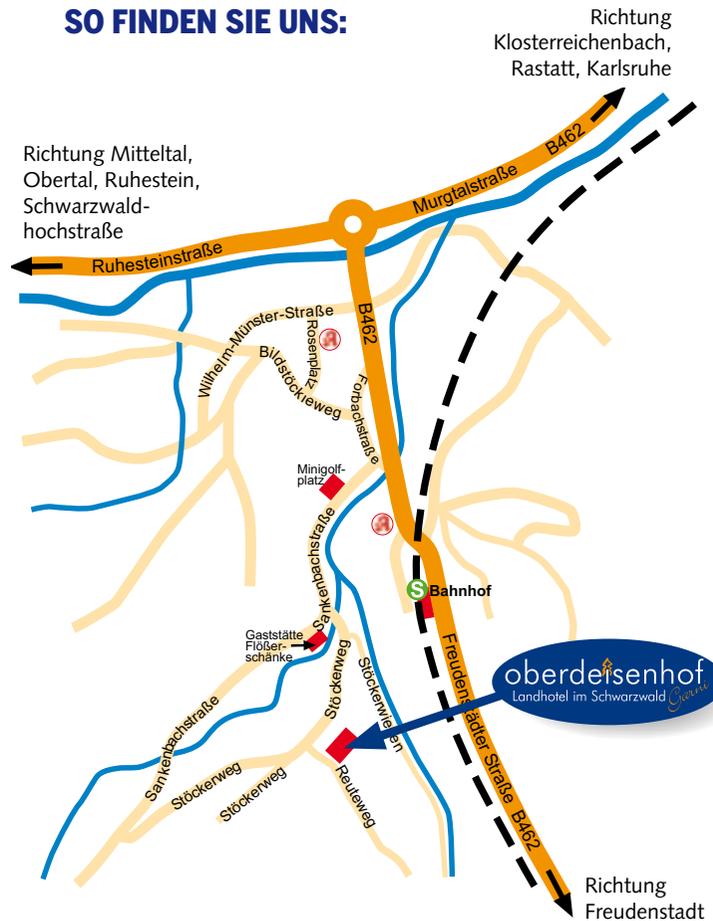
Das Fasten soll den Körper entschlacken und entgiften, ihm neue Kraft verleihen, helfen, den Körper und Geist zu regenerieren. Der Einklang mit sich selbst ist die wohl größte Befriedigung, die das Fasten außer des körperlichen Wohlbefindens bieten kann.

Baiersbronn, bekannt für seine unzähligen Wanderwege, eindrucksvolle Landschaft und frische Luft bietet hier die idealen Voraussetzungen für das Fasten und Wandern.

Das Fasten in Verbindung mit Bewegung an der frischen Luft aktiviert und fördert die Ausscheidung, verbessert die Atmung und versorgt den Organismus optimal mit Sauerstoff. Die Schönheit der Natur in sich aufnehmen und die Seele baumeln lassen, tragen dazu bei, dass Körper, Geist und Seele in Einklang kommen können.

Die Fastenmethode nach Buchinger/Lützner ist eine einfache und wirkungsvolle Gesundheitsmaßnahme, die der Prävention zahlreicher Krankheiten dient und damit ein Weg zu mehr Lebensqualität. Zum Programm gehören kompetente Fastenleitung, Ernährungsinformation, Wanderungen, Fastengespräche, Massagen, Kreatives, Bewegung und Entspannungsübungen.

SO FINDEN SIE UNS:



Wir freuen uns auf Ihr Kommen ...

Fasten & Wandern Termine 2014



oberdeisenhof

Reuteweg 1 | 72270 Baiersbronn
Tel. 07442 / 604297-2 | www.oberdeisenhof.de

oberdeisenhof
Landhotel im Schwarzwald *Garni*

Fasten und Wandern oberdeisenhof

FASTENTERMINE 2014 AUF EINEN BLICK

WINTER

25.01. – 01.02.2014 Fr. Mahnert
01.02. – 08.02.2014 Fr. Bäuerle
08.02. – 15.02.2014 Hr. Buchner
08.03. – 15.03.2014 Fr. Bäuerle

Kategorie A
679,- €

FRÜHJAHR/SOMMER

05.04. – 12.04.2014 Fr. Bäuerle
26.04. – 03.05.2014 Fr. Mahnert
03.05. – 10.05.2014 Fr. Bäuerle
17.05. – 24.05.2014 Hr. Buchner
28.06. – 05.07.2014 Fr. Mahnert
12.07. – 19.07.2014 Fr. Bäuerle

Kategorie B
645,- €

HERBST

13.09. – 20.09.2014 Fr. Bäuerle
18.10. – 25.10.2014 Fr. Bäuerle
01.11. – 08.11.2014 Hr. Buchner
08.11. – 15.11.2014 Fr. Bäuerle
06.12. – 13.12.2014 Fr. Bäuerle

Sie werden in dieser Zeit von der angegebenen Fastenleiterin bzw. dem Fastenleiter betreut.

FASTEN NACH DER FASTENMETHODE VON BUCHINGER/LÜTZNER

- 7 Übernachtungen inklusive Fastenverpflegung
- Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, frisch zubereitete Gemüsebrühen
- mit Produkten aus dem eigenen Hausgarten und unser frisches Quellwasser
- Teebar mit verschiedenen Teesorten aus biologischem Anbau
- professionelle Fastenleitung
- 1 x Entspannungsmassage
- Täglich: Gymnastik, ca. 3-stündige Wanderungen, Fastengespräche, Gesundheits- und Ernährungsinformationen, Sauna und Dampfbad
- Unser „Special“: ein reinigendes Heubad mit Gräsern und Kräutern aus ungedüngten Wiesen
- Gruppengröße: min. 8 / max. 16 Personen

Weitere Anwendungen gegen separate Berechnung: Hot Stones Massagen, Molke/Milchbad, Entspannungsmassagen, Kosmetische Behandlungen

Frühbucherrabatt: Bei Anmeldung bis mindestens 21 Tagen vor Seminarbeginn erhalten Sie einen Massage-Gutschein über 20,- €

UNSERE PROFESSIONELLEN FASTENLEITERINNEN UND FASTENLEITER



Frau Wilma Bäuerle
Tel. 073 48 / 93 69 97
e-mail: info@fasten-und-mehr.de



Frau Martina Mahnert
Tel. 03 71 / 330 11 77
e-mail: Martina.Mahnert@t-online.de



Herrn Dieter Buchner
Tel. 02351 / 569 44 57
e-mail: fastenwandern@urbanhealing.net

ODER BUCHEN SIE DIREKT ÜBER UNS:

Landhotel Oberdeisenhof

Familie Faisst
Tel. 074 42 / 60 42 972
Fax 074 42 / 60 42 973
e-mail: info@oberdeisenhof.de

