



EUROPA: DEUTSCHLAND

HEILFASTEN, WANDERN & YOGA AUF RÜGEN

- > Kleine, individuelle Gruppen
- > Heilfasten nach Buchinger
- > Geführte Fastenwanderungen
- > Ferienhäuser in ruhiger Natur

Sie sitzen auf der Terrasse Ihres Ferienhauses und schauen in die Ferne – Sie hören nichts außer Vögel, die friedlich zwitschern.

Das Resort Klein Stresow

Die kleine Ferienanlage liegt im Unesco Biosphärenreservat, im beschaulichen Ort Klein Stresow, im Südosten der Insel. Das Resort besticht durch die absolute Alleinlage – umgeben von Wäldern, Wiesen, Gräsern, Wasser und einer abwechslungsreichen Boddenlandschaft, abseits der touristischen Ostseebäder.

Ihre Heilfasten-Kur nach Buchinger

Diese ruhige Lage schafft den perfekten Rahmen für eine Zeit des Rückzuges. Gönnen Sie sich, Ihrem Körper, Geist und Seele eine Auszeit und gehen eine Reise zu sich selbst ein. Das Team der Yogaschule YOGAmar begleitet Sie während dieser Heilfasten-Woche nach Dr. Buchinger.

Fastenwandern & Yoga

Viel Bewegung an der frischen Luft ist eines der wichtigsten Bausteine, damit Sie mit Leichtigkeit durch den Fastenprozess kommen. Geführte Fastenwanderungen durch die sanfte und abwechslungsreiche Boddenlandschaft, verschiedene Entspannungsmethoden (z. B. die progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra – der yogische Schlaf), geführte Meditationen und viel Ruhe ermöglichen einen tiefen Reinigungs- und Heilungsprozess. Durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr wird das Lymphsystem angeregt und der Körper gut durchblutet, was sich positiv auf den Prozess des Fastens auswirkt.

##Wohnen

Das Feriendorf verfügt über insgesamt 35 Wohneinheiten, untergebracht in reetgedeckten Ferienhäusern oder modernen Bungalows. Alle Einheiten sind hochwertig ausgestattet, verfügen über ein bis drei Schlafzimmer, einen Wohnbereich und teilweise über einen Kamin. In den

Kategorien A und C gehört eine Sauna zur Ausstattung, in den Ferienhäusern der Kategorie B (1 Schlafzimmer) ist diese in nur einigen Einheiten vorhanden. Auf der Terrasse können Sie die Abende in Ruhe ausklingen lassen.

Boxspringbetten mit hochwertiger Baumwollbettwäsche der Marke Irisette bescheren Ihnen einen tiefen Schlaf. In jedem Schlafzimmer befindet sich ein Flachbild TV, Leselampen und genügend Ablageflächen. Kostenfreies WLAN über eine Starlinksschüssel ist in allen Einheiten vorhanden.

##Genießen

Während Ihrer Reise erhalten Sie eine Heilfasten-Verpflegung. Mit frischen Gemüsesäften, basischem Wasser, entschlackenden Tees und Gemüsebrühe entschlacken Sie Ihren Körper.

##Anreisen

Mit dem Zug können Sie bequem zum Bahnhof Putbus auf die Insel Rügen reisen. Von dort aus wird zwischen 09:00 und 17:00 Uhr ein Transfer angeboten, die 20 Euro pro Strecke sind zahlbar vor Ort. Gerne buchen wir Ihnen ein touristisches Bahnticket für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise.

Die modernen Bungalows und reetgedeckten Ferienhäuser sind aus nachhaltigen Materialien gebaut. Das Gemüse der Fastenverpflegung kommt aus der Region und ist biologisch angebaut. Vor Ort gibt es drei E-Ladesäulen, welche Sie während Ihres Aufenthaltes kostenfrei nutzen können.

Entgiften Sie in der Gruppe auf Rügen im Resort Klein Stresow, mitten im Naturschutz-Gebiet. Heilfasten-Verpflegung, Wanderungen, Yoga und Ruhe ermöglichen Ihrem Körper den Reinigungs- und Heilungsprozess. Nutzen Sie die Sauna, um den Stoffwechsel anzuregen.



REISEDETAILS

1. Tag: Anreise - Entlastungstag - Sonntag

Anreise

Begrüßung / Vortrag - Einführung in das Fastenprogramm

Abendessen / Gemüsesuppe

ggf. Glaubern / Abführen (sollten die Entlastungstage schon im Vorfeld erfüllt worden sein)

2. Tag: Montag

Yoga
Glaubern/Abführen
Ingwerzitronenwasser oder Tee
Fastenwanderung
verdünnter Gemüsesaft
Mittagsruhe/Leberwickel
Yoga
Gemüsebrühe
Vortrag (Massagen, Trockenbürsten, Fußbäder)

3. Tag: Dienstag

Einlauf (bei Bedarf)
Massagen/Trockenbürsten
Bewegungseinheit am Morgen - Fresh Up
Ingwerzitronenwasser o. Tee
Feedbackrunde
Fastenwanderung
verdünnter Gemüsesaft/Wasser/Tee
Mittagsruhe/Leberwickel
Yoga
Gemüsebrühe/Feedbackrunde
Vortrag Entgiftung

4. Tag: Mittwoch

Yoga
Ingwerzitronenwasser oder Tee
verdünnter Gemüsesaft
Feedbackrunde
Mittagsruhe / Leberwickel
Meditation
Gemüsebrühe
Freizeit

5. Tag: Donnerstag

Einlauf (bei Bedarf)
Massagen/Trockenbürsten
Yoga
Ingwerzitrone Wasser o. Tee
Fastenwanderung
Gemüsesaft
Mittagsruhe/Leberwickel
Yoga
Gemüsebrühe
Feedbackrunde
Freizeit
Fußbad

6. Tag: Freitag - Fastenbrechen

Yoga
Ingwerzitrone Wasser oder Tee
Fastenwanderung
1 Apfel
Mittagsruhe/Leberwickel
Yoga
Salat
Feedbackrunde
Vortrag
Aufbaukost
Abschlussgespräch

7. Tag: Abreise

Die Abreise erfolgt in Eigenregie.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.09.2024	07.09.2024	✓	1.175 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > 6 Übernachtungen in der Kat. B mit einem Schlafzimmer und Wohnbereich - pro Person (vorbehaltlich Gegenbuchung)
- > Heilfasten-Verpflegung • Teebar, gefiltertes Wasser, Ingwer/Zitronensud
- > Fastenbegleitung inkl. Fastenvorbereitung & Aufbau tage • Einführung zum Fasten & Begrüßung • Yoga-Kurs mit 9 Einheiten • 1 Fastenwanderung 1,5 Stunden • 3 Fastenwanderungen (2-3 Stunden) • Abschlussgespräch und Tipps für Zuhause • Kursleitung durch Frithjof Bluhm von der Yogaschule YOGAmar
- > NEUE WEGE Informationsmaterial

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (205 €)
Ermäßigung Ferienhaus Kat. C - 3 Schlafzimmer, 2 Bäder, Wohnzimmer, Sauna & Kamin pro Person im Doppelzimmer (2.+3. SZ wird durch andere Teilnehmende belegt):
- > (83 €)
Aufpreis Ferienhaus Kat. C - 3 Schlafzimmer, 2 Bäder, Wohnzimmer, Sauna & Kamin im Doppelzimmer zur Alleinnutzung (2.+3. SZ wird durch andere Teilnehmende belegt):
- > (0 €)
Bahnfahrkarte (Preis auf Anfrage)
- > (0 €)
Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- > (492 €)
Ferienhaus der Kat. B - 1 Schlafzimmer mit Wohnzimmer zur Alleinnutzung:
- > (171 €)
Ermäßigung Ferienhaus Kat. A - 2 Schlafzimmer, 2 Bäder, Wohnzimmer, Sauna & Kamin pro Person im Doppelzimmer (2. SZ wird durch andere Teilnehmende belegt):
- > (150 €)
Ferienhaus Kat. A - 2 Schlafzimmer, 2 Bäder, Wohnzimmer, Sauna & Kamin im Doppelzimmer zur Alleinnutzung (2. SZ wird durch andere Teilnehmende belegt):

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Kurtaxe von 2 Euro in der Hauptsaison (Mai-Oktober) und von 1 Euro in der Nebensaison pro Person / pro Tag. Hunde 0,50 Euro / Tag (vor Ort zu zahlen)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 14 vor Reisebeginn möglich.
- > Bitte bei Zahlung immer Rechnungsnr. und Kundennr. (s.o.) angeben. Durch diese Bestätigung wird Ihre Anmeldung rechtsverbindlich. Bitte überprüfen Sie daher unbedingt, ob die Namen auf dieser Bestätigung korrekt sind. Die Schreibweise von Vorname und Namen im Ticket muss mit der Schreibweise im Reisepass, bzw. Ausweis übereinstimmen. Eine weitere Zahlungsaufforderung erfolgt nicht mehr. Überweisen Sie bitte Anzahlung und Restzahlung auf unser Konto IBAN: DE83382501100003000478, BIC: weladed1eus bei der KSK Euskirchen. Leisten Sie bitte die Restzahlung bis spätestens 14 Tage vor Reisebeginn, damit wir Ihnen die Reiseunterlagen rechtzeitig zusenden können. Anbei finden Sie den gesetzlich vorgeschriebenen Sicherungsschein zur Absicherung Ihrer Gelder. Dieser Buchungsbestätigung liegen unsere Reisebedingungen und die unserer Leistungsträger zugrunde. Beachten Sie die Hinweise in unseren AGBs zu: Obliegenheit zur Mängelanzeige: Ziff. 10.1; Vertragskündigung wg. Mängelanzeige: Ziff. 10.2; Ausschlussfrist: Ziff. 10.3 und Verjährung: Ziff. 10.5. Die Umsatzsteuer richtet sich nach der Sonderregelung für Reisebüros laut §25 UStG. Nach Eingang des gesamten Betrages, aber frühestens 14 Tage vor Reisebeginn erhalten Sie von uns die letzten Reiseunterlagen.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.