



EUROPA: DEUTSCHLAND

FASTEN MIT FASZIENFITNESS - BEWEGEND & ENTSPANNEND

- > - Zeit für sich selbst
- > - Wunderbare Natur am Starnberger See
- > - Körper, Seele und Geist im Einklang

Fasten- eine Wohltat für Körper und Seele. Und das Leben wieder genießen....!



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Fasten mit Faszienfitness - bewegend & entspannend

Fasten ist keine Erfindung unserer Zeit. Es ist eine seit dem frühen Altertum überlieferte Form der Enthaltensamkeit gegenüber Nahrung, die einen sehr positiven Effekt auf unseren Körper hat. In gemeinsamen Fastentagen geben wir uns die Möglichkeit, den Körper und Geist zu entlasten und mit Faszienfitness vitale, elastische und dynamische Körperempfindungen zu erfahren. Aufgetankt mit frischer Energie kehren wir in unseren Alltag zurück.

Der Herbst hat dabei für das Fasten eine besondere Bedeutung, da es eine gute Zeit ist, vor dem Winter besinnlicher zu werden und innere Einkehr zu suchen. Diese Zeit des Übergangs bietet uns die Möglichkeit sich unserem Körper und unserem Wohlbefinden zu widmen. Das eigene Fastenerlebnis wird unterstützt durch viel Bewegung, Faszienfitness, gemeinsame Wanderungen, den Austausch in der Fastengruppe und durch das Kennenlernen von Entspannungsmethoden. Zusätzlich werden Achtsamkeitsübungen und geführte Meditationen angeboten, die Körper, Geist und Seele in der Regeneration unterstützen und ein neues Lebensgefühl spürbar machen.

Freuen Sie sich auf

Fasten nach der Dr. Otto Buchinger-Methode

Fastenbegleitung rund um die Uhr

Aktives Erwachen in der Natur

Aktive Einheiten mit Faszienfitness

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Innehalten und Entschleunigung

Muse, um die eigene Auszeit zu genießen

Austausch in der Fastengruppe

Impulse zu gesunder Lebensführung und Ernährung

wissenswerte Informationen für die Zeit nach dem Fasten

Diese Fastenwoche bietet Zeit für sich selbst, um zu genießen, den eigenen Rhythmus wieder zu spüren und Körper, Seele und Geist mit neuer Kraft und Vitalität aufzuladen.

Jeder ist herzlich willkommen!

Ihr Urlaubsort - Schlossgut Oberambach in Bayern, nahe dem Starnberger See

Lage

Zwischen München und Zugspitze ist für das Schlossgut Oberambach ein echtes Postkartenidyll reserviert: Das Anwesen liegt allein auf weiter Flur auf einem Hügel hoch über dem malerischen Starnberger See. Oberbayerisches Traumpanorama mit Alpenblick inklusive.

Natur - gesund - wohlfühlen

Grundlage der Gastfreundschaft in dem familiengeführten Hotel am Starnberger See ist ein ganzheitliches Ökokonzept. Denn für die Gäste ist das Beste gerade gut genug. Das fängt bei der 100 Prozent Bioküche mit regional-saisonalen Zutaten an, geht über den Schlafkomfort in elektrosmogfreien Zimmern bis hin zu Green Wellness im Vitalzentrum, wo man bei Ayurveda und Anti-Stressmassage jegliche Anspannung abschütteln kann.

Unweit von München

Glockenspiel am Münchner Marienplatz, abends La Traviata in der Bayerischen Staatsoper. Auch das ist Urlaub in diesem besonderen Hotel am Starnberger See – schließlich sind Bayerns „Weltstadt mit Herz“ und ihre Sehenswürdigkeiten gerade mal 25 Autominuten entfernt.

Zimmer

Die schönen Nichtraucherzimmer sind mit Vollholzmöbeln und Naturparkett eingerichtet. Sie liegen überwiegend im Neubau, mit herrlichem Blick auf den Naturschwimmteich oder auf die umliegenden Wälder und Wiesen.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
14.10.2017	21.10.2017	X	1.100 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > - 7 Nächte Schloßgut Oberambach
- > - Fasten nach Dr. Buchinger
- > - Programm "Fasten mit Bewegung, Faszienfitness & Entspannung"
- > - Fastenbegleitung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 14

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > 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 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

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