

# Fastenkurs nach Dr. Buchinger

## Stärkung der Selbstheilungs- und Abwehrkräfte

### EINZELREISENDE AB 18 JAHREN, PAARE UND FREUNDINNEN

Wer schon einmal durch Fasten seine Selbstheilungs- und Abwehrkräfte gestärkt hat, weiß, dass der Körper auch ohne feste Nahrungsaufnahme genügend Kraft für körperliche Betätigung hat.

Bei ausgedehnten Spaziergängen und kleinen Wanderungen, bei Entspannungsgymnastik, täglichem Hatha Yoga, autogenem Training und Massagen reinigen wir nicht nur unseren Körper, sondern haben auch die einmalige Möglichkeit, zur inneren Ruhe zu kommen.

In entspannter Atmosphäre der komfortablen Jugendherberge mit Elbblick, fernab von Hektik, Lärm und Stress, kannst du diese Fastenwoche unter professioneller Anleitung genießen – du wirst gelassener und sensibler für deinen Körper und die Natur.

Die Fastenerfahrung ist eine gute Gelegenheit zur schrittweisen Änderung des eigenen Essverhaltens und eine gute Möglichkeit, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu verändern und umzustellen – oder einfach auch DIE Chance, mit dem Rauchen aufzuhören!

Anschließend fährst du gut erholt, entgiftet und gestärkt wieder nach Hause.

Du bist in einem schönen Doppelzimmer mit Dusche / WC untergebracht, auf Wunsch auch gerne in einem Einzelzimmer. Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, früher anzureisen oder den Aufenthalt in der Jugendherberge um ein paar Tage zu verlängern.

### ANGEBOTE WÄHREND DER WOCHE:

Entspannungsgymnastik, Yoga, Anleitung für Massagen, Meditation, geleitete Spaziergänge, Wanderungen, Ausflüge, Ernährungsberatung, Vorträge zu Gesundheitsthemen, Obst- und Gemüsesäfte, mittägliche Gemüsesuppe, Honig, verschiedene leckere Tees

Bitte bringe mit zu uns: Bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, Waschlappen, Wärmflasche, Trockenbürste, Hautöl, Klistier, Klyso: (kann auch vor Ort für 15€ erworben werden)  
Yogamatte, evtl. Meditationskissen (wenn vorhanden)

Buchempfehlung der Leiterin:

Wie neugeboren durch Fasten, Dr. med. H. Lütznert, GU-Verlag

### ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer\*innen nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/1308](http://www.jugendherberge.de/reisen/1308)

### Leistungen

- ✓ 7 Übernachtungen im Einzel- oder Zweibettzimmer mit Dusche / WC
- ✓ hochwertige Fastenverpflegung, tägliches Seminar, Skript, Saunanutzung in der Jugendherberge, Kursleitung durch Regina Bäcker (Heilpraktikerin, Fastenleiterin, Yogalehrerin, med. Masseurin)

Nicht enthalten: Auf Wunsch Fahrradausleihe (wetterabhängig)

### Termine & Preise

22. 03. 2024 - 29. 03. 2024

👉 **7 Übernachtungen**,  
Zweibettzimmer mit Du / WC  
ab 16 Jahre: 639,00 € pro Person

22. 03. 2024 - 29. 03. 2024

👉 **7 Übernachtungen**,  
Einzelzimmer mit Du / WC  
ab 16 Jahre: 729,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 12 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

### Information & Buchung:

Jugendherberge Lauenburg - Zündholzfabrik,  
Elbstr. 2  
21481 Lauenburg

☎ +49 4153 598880

✉ lauenburg-zuendholzfabrik@jugendherberge.de

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.  
Rennbahnstraße 100  
22111 Hamburg

☎ +49 40 655995-66

✉ service-nordmark@jugendherberge.de