

Fasten und Wandern in der verwunschenen Uckermark

Zwischen den idyllischen Seen und Wäldern finden Sie Ruhe und Ausstieg aus dem hektischen Alltag. Lassen Sie sich in Ihrer ganzheitlichen Fastenwoche ein auf Wandern, Bewegung und zugleich Entspannung, Stille und Meditation - ganz wie Sie es wollen. Entdecken Sie Reiki und Aromaöltherapie und die belebende Wirkung des Wassers nach Kneipp. Unter kompetenter Fastenbetreuung, begleitet durch Fachvorträge während der gesamten Zeit. Dem eigenen Körper Gutes tun, Kraft schöpfen und die Seele erfrischen.

Kurszeiten

05.03.-11.03.2023 oder 19.03. - 25.03.2023

Unser Angebot

- Fastenwandern in naturbelassener uckermärkischer Seenlandschaft
- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer/ oder in Doppelzimmer zur Einzelnutzung
- Fastenleitung durch Erika Lange, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa), ärztlich geprüfte ganzheitliche Gesundheitsberaterin
- Fastenmethode: Fasten nach Buchinger/Lützner
- Coaching und Wanderbegleitung mit Dr. Karin Köcher
- Tägliche Wanderungen in naturbelassener uckermärkischer Landschaft rund um Lychen
- Gemeinsames "Glaubern" mit extra feinem Glaubersalz
- Tägliche Angebote wie Entspannungs- und Bewegungskurse, geführte Meditationen mit Klangschale
- Tee, Wasser und Fastenverpflegung in Bioqualität
- Individuelles Coaching Angebot für Stress- und Belastungssituationen
- Begleitung durch Fachvorträge z.B. sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten, Aromatherapie & Fasten, ...
- Gemeinsames Fastenbrechen, Rezepte für die Nachfastenzeit und Tipps für eine gesunde Vollwert-Ernährung
- Aktivprogramm im Yoga-Raum und auf der Wiese vor dem Haus
- eine Sauna-Zeit und tägliches Kneippen im hauseigenen Kneipp-Becken oder für Mutige ein Bad im glasklaren Wurlsee
- eine geführte Waldwanderung mit Forstexperten
- Kunstführung durch das Waldwerk
- Nutzung der Haus-Bibliothek
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung

Auf Wunsch zusätzlich buchbar (nach Absprache)

- Hol- und Bringservice vom Bahnhof Fürstenberg / Havel
- Klassische Massagen, Sauna
- Röst-Show in der hauseigenen Waldwerk-Kaffeerösterei

Unterkunft (pro Person)

6 Übernachtungen im Doppelzimmer	390 €
6 Übernachtungen im Doppelzimmer zur Einzelnutzung	530 €
Kursgebühr	320 €
Pauschale (pro Person)	ab 710 €

Teilnahme ohne Übernachtung auf Anfrage.



**WALDWERK
WURLGRUND**

erleben. arbeiten. entspannen.

Wurlweg 1, 17279 Lychen

info@waldwerk-wurlgrund.de
+49 (0) 39888 527644
+49 (0) 172 6755931

www.waldwerk-wurlgrund.de



**WALDWERK
WURLGRUND**
erleben. arbeiten. entspannen.

E[O]LAN
GesundheitsCoaching