

Ihr Partner für gesundes Leben
Gesundheitsferien
zur Primärprävention



Verein für gesunde Lebensstile und
Primärprävention – besser leben eV

**Fasten-Wandern im Ostseeheilbad Göhren
im Biosphärenreservat Möchgut auf Rügen**

vom 16.03. - 23.03. oder 23.03. - 30.03.2019 (14-tägig vom 16.03. bis 30.03.2019)



Sie wohnen zwischen unseren Wanderregionen in einem **4-Sterne plus*** Wald-Hotel mit Kneipp-Kur-, Wellness-Center, Fitness-studio und Beauty-Behandlung. Morgens **Sportangebot** Schwimmen oder Aquabiking im Schwimmbad. In direktem Anschluss an die Wanderungen Möglichkeit zum Schwimmen, Saunieren und/oder Massagen, Bäder und Packungen und Kneipp-Güssen. DZ,



Appartement mit zwei Schlafzimmern ohne EZ-Zuschlag mit Dusche und WC; EZ- Aufpreis € 16,- pro Person/Tag;. **Abbildungen:** Klein-Zicker Rundweg, Mönchgut/Süd, Rügen; Gruppenraum Wintergarten. Kurtaxe 2,20€, Kosten: Gemüse 5,-€; Gemüsebrühe 3,50€ ;

- Morgens gemeinsame Gymnastik und Fitness-Übungen mit Sporttherapeuten
- Wirbelsäulengymnastik auch im Wasser möglich, Whirlpool
- Wassergymnastik, Heublumensack, Kneipp-Güsse, u.v.m. zubuchbar
- Säfte morgens und abends, Kräutertees, Mineralwasser
- Vortragsprogramm zu gesundheitlichen Themen und Fragen



Vortreffen: Freitag, 01.03.2019, 19:00 Uhr, Gaststätte Köpi 1, Rittershausstr. 5, Bad Nauheim

Preis DZ: € 415,- für Mitglieder, € 450,- für Gäste pro Person und Woche, alternativ eigenes Schlafzimmer im Appartement für 2 Personen ohne Aufpreis.

Aufpreis für Einzelzimmer: 16,- € pro Person und Tag.

Der Preis beinhaltet Saft/Tee-Fastengetränke. Ambulante Vorsorgeleistungen im Haus werden von Krankenkassen bezuschusst.

Anzahlung für DZ/EZ/APP: € 200,- per Überweisung auf das Vereinskonto

IBAN: DE64 5185 0079 0027 1466 00 bei der Sparkasse Oberhessen.

Bitte im Verwendungszweck **1. oder 2. Woche** sowie **Zimmerwunsch** mit angeben:

Göhren/F (Fasten) bzw. **Göhren/R** (Rohkost).

Anreise per PKW-Fahrgemeinschaft oder als Gruppenfahrt per Bahn.

Weitere Infos: Siegrid Bourdin, SKA-Gesundheitstrainerin.

Das Vortragsprogramm ergänzt die praktische Gesundheitsbildung während der Woche durch einen theoretischen Teil mit vielen wertvollen Anregungen. Die Themen sind aus dem Bereich Gesundheit / Ernährung, die Heilwirkungen des Fastens, über die Beendigung des Fastens, Gestaltung der Nachfastenzeit, sowie zur Optimierung der Ernährung und des Lebensstils.

Bitte melden Sie sich mit Angabe DZ/EZ/APP bei der Geschäftsstelle an:
Siegrid Bourdin, eMail über www.besser-leben-eV.de, Tel: 06032-804572.



Deutscher
Präventionspreis