

Fasten/Fastenwandern 2021

ambulantes Fasten in der Trautheimer Praxis

Begleitung am 17., 22., 24., 26. Februar, 2. März 2021, jeweils 18:30 Uhr
Teilnahmekosten: 50.- €

Fastenwandern im Lahntal bei Runkel

tägliche Wanderungen und Fasten nach Buchinger. Wir wohnen in historischer Mühle am Kerkerbach (www.hofener-muehle.de).
Gymnastik und wissenschaftliche Vorträge zur Gesundheitsförderung.
Kosten: 420.- € (DZ), 440.- € (EZ) - alle Zimmer mit Dusche/WC.
Termin: 21. – 26. März 2021

Fastenwandern und Yoga am Reinhardswald

Fasten nach Buchinger
tägliche Wanderungen, unterbrochen durch eine entspannende Mittagsruhe.
Wir wohnen im Satsanga-Zentrum in Immenhausen-Mariendorf (www.satsanga.info).
Abends wissenschaftliche Vorträge zur Gesundheitsförderung
Sauna, Massagen auf Wunsch
Kosten: 560.- € (DZ pro Person), 590.-€ (EZ) - alle Zimmer mit Du/WC.
Termin: 25. April – 1. Mai 2021

Fastenwandern im Kleinwalsertal

Fasten nach Buchinger
tägliche Wanderungen, unterbrochen durch eine entspannende Mittagsruhe.
Wir wohnen im Biohotel Oswalda Hus in Riezlern (www.oswalda-hus.at)
Wir starten im romantischen Käsekeller mit Frühgymnastik und treffen uns dort auch jeden Abend zu einem ernährungswissenschaftlichen Vortrag.
Kosten: 615.-€ (DZ pro Person, incl. Sauna) – alle Zimmer mit Dusche/WC
Termin: 13. – 19. Juni 2021

Fastenwandern auf der Insel Rügen

Fasten nach Buchinger
tägliche Wanderungen, unterbrochen durch eine entspannende Mittagsruhe.
Wir wohnen im Hotel „Stranddistel“ in Göhren/Mönchgut (www.stranddistel.eu).
Frühgymnastik und abends wissenschaftliche Vorträge zur Gesundheitsförderung
Kosten: 530.- € (DZ pro Person), 590.-€ (EZ) – alle Zimmer mit Dusche/WC
Termin: 24. – 30. Oktober 2021

Fasten und Vollwerternährung in Südfrankreich

Die Praxis BALANCE bietet eine zehntägige Fasten- + Vollwert-Kur bei Nîmes in F30350 Aigremont, Chemin Cévenol 122. In unserem Garten gibt es ein Schwimmbad, in den landschaftlich sehr reizvollen Cevennen wird gewandert.
Kosten: 590.-€ pro Person
Termin: auf Anfrage