

Ihr Partner für gesundes Leben

präventive Gesundheitswoche/Fasten-Wandern
für Liebhaber des Waldbadens in **Bad Lauterberg, Südharz**
mit Siegrid Bourdin **vom 30.09. - 07.10.2017**



Sie wohnen mitten in unserer Wanderregion im Park-Hotel Weber-Müller in Bad Lauterberg, Sebastian-Kneipp-Promenade auf der Harzer Sonnenseite und können hier auch an **Morgengymnastik und abends an Wassergymnastik** teilnehmen.

In direktem Anschluss an die Wanderungen Nutzung des Schwimmbads 29° C, Saunieren in 4 Saunen, Fitnessbereich und/oder Massagen buchen. DZ oder EZ mit Dusche, WC; TV, Balkon, Bademantel, freies WLAN Exklusivzimmer:70,-€ Aufpreis pro Woche; Verschiedene **Wellness-Behandlungen** sind im Hotel buchbar. Detail-Info dazu bei Anmeldung. Zzgl. Kurtaxe, Anreise per PKW , organisiert als Fahrgemeinschaften.

Abbildung: Oder-Talsperre bei Bad Lauterberg

- Morgens gemeinsame Gymnastik und Fitness-Übungen mit qualifizierten Sporttherapeuten
- Wirbelsäulengymnastik und Rückenschulung
- Aquajogging, Wassergymnastik, Heublumensack, Kneipp-Güsse nur zubuchbar.
- Säfte morgens und abends, Kräutertees, Wasser
- Vortragsprogramm und Beratung zu gesundheitlichen Fragen

Vortreffen: Freitag, 01.09.2017, 19:00 Uhr, Bad Nauheim, Rittershausstr. 5, Gaststätte Köpi 1

Preis DZ: € 405,- für Mitglieder, € 440,- für Gäste pro Person und Woche.

Preis EZ: € 475,- für Mitglieder, € 505,- für Gäste.

Diese Preise beinhalten die Fastengetränke Demeter-Säfte und Tee.

Die Anwendungen auf Verordnung werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Info/Anmeldung: Siegrid Bourdin, eMail über: www.besser-leben-eV.de

Tel.: 06032-804572, Anzahlung für DZ/EZ : € 150,- per Überweisung auf Konto:

besser leben e.V., Sparkasse Oberhessen, IBAN: DE64 5185 0079 0027 1466 00, Verwendungszweck: „**Fasten-Harz**“.

Anreise per PKW-Fahrgemeinschaft – Organisation:
Siegrid Bourdin, SKA-Gesundheitstrainerin.



besser leben
Verein für gesunde Lebensstile und
Primärprävention – besser leben eV

Morgendliche **Lockerungs-, Dehn- und Kontraktionsübungen.**

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, Heilwirkungen des Fastens, die Beendigung des Fastens und die Gestaltung der Nachfastenzeit, sowie zur Optimierung der Ernährung und des Lebensstils.

Kontakt per eMail über die Homepage: www.besser-leben-eV.de