

Ihr Partner für gesundes Leben

präventive Gesundheitswoche/Fasten-Wandern
für Liebhaber des Waldbadens in **Bad Lauterberg, Südharz**
mit Siegrid Bourdin vom **11.10. – 18.10.2026**



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 an Wassergymnastik** teilnehmen.

In direktem Anschluss an die Wanderungen Nutzung des Schwimmbades 29°C, Saunieren in 3 Saunen, plus Infra-Rot Kabine, 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 2,50 € pro Tag, Anreise per PKW, organisiert als Fahrgemeinschaften.

Abbildung: Oder-Talsperre bei Bad Lauterberg

- Morgens gemeinsame Gymnastik und Fitness-Übungen mit qualifizierter Sporttherapeutin
- Wirbelsäulengymnastik und Rückenschulung
- Aquajogging, Wassergymnastik, Kneipp-Anwendungen, Physio, zubuchbar.
- Säfte morgens und abends, Kräutertees, Wasser
- Gespräche und individuelle Beratung zu gesundheitlichen Fragen

Vortreffen: **Freitag, 18.09.2026, 18:00 Uhr, Bad Nauheim, Trinkkuranlage, Café Jost**

Preis DZ: € 560- für Mitglieder, € 590,- für Gäste pro Person und Woche.
Preis EZ: € 675 für Mitglieder, € 705,- für Gäste. (Standardzimmer)

Diese Preise beinhalten die Fastengetränke, Demeter-Säfte, Tee und Wasser
Shinrin yoku / Waldbaden, evtl. ortskundige Wanderführer.

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

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

Anzahlung für DZ/EZ: € 200,- per Überweisung auf Konto:

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



Deutscher
Präventionspreis

besser leben

Verein für gesunde Lebensstile und
Primärprävention – besser leben eV

Homepage: www.besser-leben-eV.de

Die schriftlichen Vorab-Informationen ergänzen die praktische Gesundheitsbildung während der Woche durch einen theoretischen Teil mit vielen wertvollen Anregungen. Die Themen sind aus dem Bereich Gesundheit, Ernährung, Kräuterkunde, Heilwirkungen des Fastens, die Beendigung des Fastens und die Gestaltung der Nachfastenzeit, sowie zur Optimierung der Ernährung und des Lebensstils.

Kontakt per eMail-Formular bitte über die