



Ihr Partner für gesundes Leben

besser leben
Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV

Fitnessferien

Fasten- oder Rohkost-Wandern auf Sylt, Amrum, Föhr, Hallig Hooge, Nordsee
mit **Selbsthilfeverein - besser leben eV** und **Rüdiger Krauß** vom **03./10.- 10./17. März 2012**



Wir wohnen in komfortablem Strandhotel in Dagebüll mit **Wellnesszentrum und Sauna** (im Preis inbegriffen), **mobiler Massagedienst**.

Doppelzimmer als Einzelzimmer: Aufpreis 15,- € pro Nacht. Fast alle Zimmer mit Meeresblick.

Wir unternehmen 6 schöne Wanderungen, die sich in ihrer Vielfalt deutlich voneinander unterscheiden, 2 davon auf Sylt, je eine auf den Inseln Föhr, Amrum und Hallig Hooge, sowie eine Waldwanderung auf dem Festland.

Wer möchte, kann sich auch für eine **Rohkostkur** (zzgl. € 42,- für Früchte und Gemüse) anmelden.

- Strandhotel mit Wellnesszentrum, Sauna (im Preis inbegriffen). Mobiler Massagedienst
- Einzel-Zimmer, **15,-€ Aufpreis** pro Nacht
- Morgens Möglichkeit zu gemeinsamer Gymnastik
- Säfte morgens und abends, Kräutertee morgens, Mineralwasser und dampfdestilliertes Wasser
- Jedes Jahr wechselndes Vortragsprogramm zu gesundheitlichen Fragen

Vortreffen: **Freitag, 10.02.2012, 18:30 Uhr, Café Therme am Park, Ludwigstr. 40, Bad Nauheim**

Preis: **€ 490,00** pro Woche für 1/2 DZ (pro Person), EZ-Aufpreis s.o.

Preis beinhaltet alle Fastengetränke. Rohkost zzgl. € 42,-. Früchte und Gemüse, je nach Einkaufsmöglichkeit vollständig oder überwiegend aus ökologischem Anbau.

Bitte melden Sie sich unter Angabe des Zimmerwunsches direkt bei unserem Mitglied und Fastenleiter Rüdiger Krauß an:

R. Krauß, Rim/Reception-Postbox Vestergade 159, DK-6792 Romo, Tel. mobil: 0171-272 43 25. Sie erhalten dann eine schriftliche Bestätigung mit Informationen zu Vorbereitung, Ausrüstung und Bezahlung per Überweisung, Kennwort: **besser leben-Dag/F** (Fasten) sowie **-Dag/R** (Rohkost).



Organisation Vortreffen und PKW-Anreise bei Bedarf Mitfahrgelegenheit :
Siegfried Bourdin, Tel.: 06032-80 45 72, Fax: -80 46 43

Anreise per PKW-Fahrgemeinschaft. Bitte so bald wie möglich anmelden. Vielen Dank.
Kosten für Bahn/Bus/Fähre: und Führungen: ca. 85,- Euro

Mit Einführung in eine **Fasten-Wander-Meditation** und morgendlichen **Lockerungs-, Dehn- und Kontraktionsübungen im Freien. Bauch- und Rückentraining, Yoga-Angebot.**

Ein jährlich wechselndes Vortragsprogramm ergänzt die praktische Gesundheitsbildung durch einen theoretischen Teil mit vielen zusätzlichen Anregungen. Es werden Themen aus dem Bereich Gesundheit/Ernährung behandelt, ergänzt durch einen Vortrag über die medizinischen Grundlagen des Programms oder die Heilwirkungen des Fastens, einen Vortrag über die Beendigung des Fastens und die Gestaltung der Nachfastenzeit, sowie einen Vortrag über die Geschichte und die Menschen der Region, in der die jeweilige Fastenwoche stattfindet.

eMail / Homepage: www.besser-leben-eV.de

Herbst 2012: 28.10.-04.11.2012 Prerow, Fischland/Darß-Zingst