



Ihr Partner für gesundes Leben

## Gesundheits- Fastenferien als Primärprävention

Fasten-Wandern im Ostseeheilbad Göhren auf Rügen

vom 03.03. - 10.03. oder 10.03. - 17.03.2018 (14-tägig vom 03.03. bis 17.03.2018)

# besser leben

Verein für gesunde Lebensstile und  
Primärprävention – besser leben eV



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;. [Abbildung: Hochuferweg, Stubbenkammer, Rügen.](#) 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, 02.02.2018, 19:00 Uhr, Gaststätte Köpi 1, Rittershausstr. 5, Bad Nauheim

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

**EZ-Aufpreis 16,- € pro Person und Tag** - eigenes Schlafzimmer im App. für 2 Pers. ohne EZ-Aufpreis.

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

Bitte melden Sie sich mit Angabe DZ/EZ/APP in der Geschäftsstelle an:  
Siegfried Bourdin, eMail über [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de), Tel: 06032-804572.



Deutscher  
Präventionspreis

**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: Siegfried 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.

eMail-Anfragen bitte über die Homepage: [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)