

Ihr Partner für gesundes Leben  
**Gesundheitsferien**  
zur Primärprävention

Fasten-Wandern im Ostseeheilbad Göhren  
im Biosphärenreservat Mönchgut auf Rügen

besser  leben

Verein für gesunde Lebensstile und  
Primärprävention – besser leben eV

vom 01.03. - 08.03. **oder** 08.03. - 15.03.2025 **oder 2 Wochen (vom 01.03. bis 15.03.)**



Wir wohnen zwischen unseren Wanderregionen in einem **4-Sterne plus\*** Wald-Hotel mit großem Spa, Kneipp-Kur- und 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 € 29,- pro Person/Tag.

- 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 tagsüber.
- Vortragsprogramm zu gesundheitlichen Themen und Fragen



**Organisationstreffen:**

**Freitag, 07.02.2025, 18:00 h, Trinkkuranlage, Café Bistro Jost , Ernst-Ludwig-Ring 1, Bad Nauheim**

**Preis DZ: € 462,- für Mitglieder, € 498,- für Gäste** pro Person und Woche, alternativ eigenes Schlafzimmer im Appartement für 2 Personen ohne Aufpreis. Plus Kurtaxe 2,55 €/Tag. Optional: Obst/Rohkost/Gemüse 6 €; Tiefgarage 9 €.

**Aufpreis für Einzelzimmer: 29,- € pro Person und Tag.**

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

**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: „**Woche 1**“ oder „**2**“ und „**Göhren/F**“ (Fasten) oder „**Göhren/R**“ (Rohkost).  
Zimmerwunsch (**unverbindlich**) kann auch angegeben werden.

Anreise per PKW-Fahrgemeinschaft oder als DB-Gruppenfahrt (Teilnahme bitte bis 15.8.2024 anmelden).

**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.

**Bitte melden Sie sich mit Angabe DZ/EZ/APP per Mail an:**  
Siegfried Bourdin, eMail über [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de).



Deutscher  
Präventionspreis