



Ihr Partner für gesundes Leben

## Fitnessferien

**besser leben**  
Selbsthilfverein für gesunde Lebensstile  
und Lebenskultur – besser leben eV

### Fasten-Wandern oder Rohkost-Wandern in den Ostseebädern von Usedom

mit dem Selbsthilfverein - besser leben eV und Rüdiger Krauß vom 29.3. - 05.04.2008



Wir wohnen in einer komfortablen Appartement-Anlage (Foto li.) mit Sauna und Fitnessstudio an der schmalsten Stelle der Insel, im Seebad Zempin.

Appartement für 2 Personen. Appartement für 1 Person: Aufpreis 18 € pro Nacht.

Ostseetherme mit Schwimmbad, Saunen und Massagemöglichkeit im Nachbarseebad Zinnowitz.

Die Insel Usedom zählt zu den beliebtesten deutschen Uralubsregionen. Sie bietet Sandstrand, Steilufer, Küstenwege, Wald- und Feldweg, landeinwärts gelegene Seen, Torfmoose und das Achterwasser, also schöne und abwechslungsreiche Wanderungen. Gepäckabholung ab Bhf Zempin.

Wer möchte, kann sich für eine Woche

**Rohkost-Wandern** (€ 42,- Aufpreis) anmelden, oder kombinieren mit der Woche vom 05.-12.04.08.

- Komfortables Appartement-Anlage mit Sauna und Fitnessstudio
- Einzelzimmer: **18,-€ Aufpreis**, (1 Appartement für 1 Person)
- Morgens Möglichkeit zu gemeinsamer Gymnastik
- Säfte morgens und abends, Kräutertees, Mineralwasser und dampfdestilliertes Wasser
- Jedes Jahr wechselndes Vortragsprogramm zu gesundheitlichen Fragen.

Organisationstreffen am **Donnerstag, 21. Februar 2008, 19:30 Uhr,**  
**Gasthaus zur Krone, Remise, Burgstr. 9, Bad Nauheim**



Preis: **€ 420,00** pro Woche für 1/2 DZ (pro Person), EZ-Aufpreis s.o. Preis beinhaltet alle Fastengetränke. Rohkost plus € 42,-, Früchte und Gemüse aus ökologischem Anbau.

**Anmeldung per Anzahlung:** bei **EZ: € 250,00**, bei **DZ: € 150,00**

Auf der Überweisung bitte Vor- und Nachnamen, Adresse und Telefon-Nr und Stichwort Usedom/F für **Fasten**, sowie Usedom/R für **Rohkost**, angeben. Bankverbindung: BLZ **51390000**, Konto: **841 841 01**, Volksbank Mittelhessen  
Organisation: Siegrid Bourdin, Tel.: (0 60 32) 80 45 72, Fax: 80 46 43.

Bitte wegen Organisation der Gruppenreise so bald wie möglich anmelden. Vielen Dank. Quartierbuchung und DB-Gruppenticket-Reservierung sind jetzt schon möglich!

Für Wäschepakete (Bettwäsche, Handtücher) sind z.Zt. ca. 11,00 € zu zahlen oder können selbst mitgebracht werden. Bitte den Wunsch Wäschepaket bei Anmeldung vermerken, oder bei Überweisung Anzahlung plus 11,00 €.

**Vorträge im Jahr 2008:** Fasten zur Selbstbehandlung, Was nach der Fastenwoche zu beachten ist, Krank werden per Bildschirm? (Teil 2), Schadet Mobilfunkstrahlung?, Heilen durch Musik, Land und Leute.

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

Nächster Termin Herbst **2008: 11.10. - 18.10.08 Darßwald/Fischland/Zingst**, Ostsee (2. Wo. 18.-25.10.)

**Termin Frühjahr 2009: 15.03. - 22.03.2009 Ostseebad Boltenhagen (2. Wo. 22.-29.03.)**

**Termin im Herbst 2009: 10.10. - 17.10.2009 Ostseebad Weißenhäuser Strand (2. Wo 17.-24.10.)**