

## Ihr Partner für gesundes Leben

**präventive Gesundheitswoche/Fasten-Wandern**  
für Liebhaber des Waldbadens in **Bad Lauterberg, Südharz**  
mit Siegrid Bourdin vom **07.10. - 14.10.2018**



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 abends an Wassergymnastik** teilnehmen.

In direktem Anschluss an die Wanderungen Nutzung des Schwimmbads 29° C, Saunieren in 4 Saunen, 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, Anreise per PKW , organisiert als Fahrgemeinschaften.

**Abbildung: Oder-Talsperre bei Bad Lauterberg**

- Morgens gemeinsame Gymnastik und Fitness-Übungen mit qualifizierten Sporttherapeuten
- Wirbelsäulengymnastik und Rückenschulung
- Aquajogging, Wassergymnastik, Heublumensack, Kneipp-Güsse nur zubuchbar.
- Säfte morgens und abends, Kräutertees, Wasser
- Vortragsprogramm und Beratung zu gesundheitlichen Fragen

**Vortreffen: Freitag, 07.09.2018, 19:00 Uhr, Bad Nauheim, Rittershausstr. 5, Gaststätte Köpi 1**

**Preis DZ: € 430,- für Mitglieder, € 470,- für Gäste** pro Person und Woche.

**Preis EZ: € 510,- für Mitglieder, € 560,- für Gäste, .**

Diese Preise beinhalten die Fastengetränke Demeter-Säfte und Tee.

Shinrin yoku/ Waldbaden, ortskundige Wanderführer, Wildkräuterkunde.

**Info/Anmeldung: Siegrid Bourdin, eMail über: [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)**

**Tel.: 06032-804572, Anzahlung für DZ/EZ : € 180,-** per Überweisung auf Konto: besser leben e.V., Sparkasse Oberhessen, IBAN: DE64 5185 0079 0027 1466 00, Verwendungszweck: „**Fasten-Harz**“.

Anreise per PKW-Fahrgemeinschaft – Organisation:  
Siegrid Bourdin, SKA-Gesundheitstrainerin.



Deutscher  
Präventionspreis

**besser leben**

Verein für gesunde Lebensstile und  
Primärprävention – besser leben eV

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

**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, Kräuterkunde, Kneippanwendungen, Heilwirkungen des Fastens, die Beendigung des Fastens und die Gestaltung der Nachfastenzeit, sowie zur Optimierung der Ernährung und des Lebensstils.

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