



Ihr Partner für gesundes Leben

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

Fitnessferien

Fasten- oder Rohkost-Wandern in Prerow Fischland/Darß/Zingst Ostsee
mit **besser leben e.V.** und **Rüdiger Krauß** vom **28.10. - 04.11.2012**



Wir wohnen in einer Appartementanlage mit **Sauna am Strand des Ostseebades Prerow**. Sie können einen mobilen Massagedienst über die Rezeption buchen. Zusätzlich befindet sich eine **Therme** mit Schwimmbad und Massage-Möglichkeit in der Nähe. Die Halbinsel steht über weite Strecken unter Naturschutz und ist Brutgebiet seltener Vogelarten. Weiße Strände, Salzgraswiesen, Heide, küstennahe Strandseen und sanfte Erdmoränen geben der Landschaft ein unverwechselbares Antlitz: **Der Darßwald gehört zu den 8 schönsten deutschen Wäldern** (GEO 9/2000). Abwechslungsreiche Wanderungen am Nordstrand und Weststrand, im Zingstwald, im Darß, am Bodden, sowie auf der Steilküste Fischlands mit Ahrenshoop und Wustrow.

- Wer möchte, kann auch eine **Rohkostkur** (zzgl. € 49,- für Früchte und Gemüse) buchen.-

Es stehen 4 Quartiere zur Auswahl: **B1**: 1-Raum-App. 22qm; **B2**: 1-Raum-App. 36qm; **C1**: App. 55qm, 2 Schlafzimmer mit je 2 Betten, 2x Du/Wc, 1 Wohnzimmer; **A**: 38-52 qm, Schlafzimmer mit 2 Betten, 1 Wohnzimmer; Je nach Buchung für 1 oder 2 Personen EZ-Zuschlag 10,- bis 30,- pro Person und Nacht.

- Morgens Möglichkeit zu gemeinsamer Gymnastik – Fitness-Übungen
- April-Oktober: Morgens Yoga, Bauch- und Rückenschulung
- Säfte morgens und abends, Kräutertees, Mineralwasser und Dampf-destilliertes Wasser
- Jedes Jahr wechselndes Vortragsprogramm zu gesundheitlichen Fragen

Vortreffen: **Freitag, 28.09.2012, 19:00 Uhr, Café Therme am Park, Ludwigstr. 40, Bad Nauheim**

Preis: **€ 490,00** pro Woche z.B.: für 1/2 App. (C1) für 2 Personen (pro Person), EZ-Aufpreis s.o.
Preis beinhaltet alle Fastengetränke. Rohkost zzgl. € 49,-. Früchte und Gemüse überwiegend aus ökologischem Anbau.

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

R. Krauß, Vestergade 159, DK-6792 Romo, Tel. mobil: 0171-272 43 25, Fax: 0171/132724325. Sie erhalten dann eine schriftliche Bestätigung mit Informationen zu Vorbereitung, Ausrüstung und Bezahlung per Überweisung, Verwendungszweck: **besser leben-Darß/F** (Fasten) oder **-Darß/R** (Rohkost).



Vortreffen und Organisation PKW-Anreise: Bourdin, Tel.: 06032-804572, Fax: -804643.

Anreise per PKW-Fahrgemeinschaft. Bitte so bald wie möglich anmelden. Vielen Dank.

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

Nächster Termin Frühjahr 2013: **02.03. - 16.03.2013 Ostseebad Kühlungsborn**