

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



Verein für gesunde Lebensstile und
Primärprävention – besser leben eV

Fasten-Wandern im Ostseeheilbad Göhren
im Biosphärenreservat Mönchgut auf Rügen

vom 07.03. - 14.03. oder 14.03. - 21.03.2020 (14-tägig vom 07.03. bis 21.03.2020)



Sie wohnen zwischen unseren Wanderregionen in einem **4-Sterne plus*** Wald-Hotel mit großem Spa, 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 € 18,- pro Person/Tag;



Abbildungen: Hochuferweg, Gruppenraum Wintergarten.

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, 14.02.2020, 19:00 h, Gaststätte Köpi 1, Rittershausstr. 5, Bad Nauheim

Preis DZ: € 450,- für Mitglieder, € 480,- für Gäste pro Person und Woche, alternativ eigenes Schlafzimmer im Appartement für 2 Personen ohne Aufpreis.

Aufpreis für Einzelzimmer: 18,- € pro Person und Tag. Der Preis beinhaltet Saft/Tee-Fastengetränke. Ambulante Vorsorgeleistungen im Haus werden 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 **1. oder 2. Woche; Zimmerwunsch (unverbindlich)** kann angegeben werden:

Göhren/F (Fasten) bzw. **Göhren/R** (Rohkost).

Anreise per PKW-Fahrgemeinschaft oder als DB-Gruppenfahrt (Teilnahme bitte bis 1.11.19 anmelden).
Weitere Infos: Siegrid 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.



Deutscher
Präventionspreis

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