

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 25.02. - 04.03. oder 04.03. - 11.03.2023 (14-tägig vom 25.02. bis 11.03.2023)



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 € 20,- pro Person/Tag; Kurtaxe 2,00€, Kosten: Obst/Rohkost/Gemüse 6,-€; Tiefgarage 8,-€

- 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



Vortreffen: Freitag, 03.02.2023, 19:00 h, TKA Galerie, Ernst-Ludwig-Ring 1, Bad Nauheim

Preis DZ: € 460,- für Mitglieder, € 490,- für Gäste pro Person und Woche, alternativ eigenes Schlafzimmer im Appartement für 2 Personen ohne Aufpreis.

Aufpreis für Einzelzimmer: 27,- € 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 **1. oder 2. Woche**; **Zimmerwunsch (unverbindlich)** kann angegeben werden.

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



Deutscher
Präventionspreis

Anreise per PKW-Fahrgemeinschaft oder als DB-Gruppenfahrt (Teilnahme bitte bis 1.11.20 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.

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