



Ihr Partner für gesundes Leben

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

## Fitnessferien

**Fasten- oder Rohkost-Wandern an der Ostsee: Boltenhagen, Ostseebad**

mit dem Selbsthilfeverein - besser leben eV und Rüdiger Krauß vom 15. - 22. März 2009



Wir wohnen in komfortabler Strandvilla mit  
neuerbauten Nebenvilla in bester Lage.

**Ostseetherme mit Saunen im gleichen Ortsteil  
von Boltenhagen.** Apartments für 2 Personen.  
App. für 1 Person: Aufpreis 17,- € pro Nacht. Wir  
wandern an Küsten und Strand von **Bad Wendorf**  
(heute Teil von Wismar) über Boltenhagen bis zur  
**Lübecker Bucht**, im **Klützer Winkel** mit dem  
**Leonorenwald**, an der **Trave**, auf dem **Priwall** mit  
herrlichem Blick auf Travemünde. Wir setzen über  
mit der Fähre nach **Travemünde** und wandern über  
die Seebäder **Timmendorfer Strand** und **Niendorf**  
bis zum Seebad **Scharbeutz**, von wo uns ein Bus  
zurück bringt. Wer möchte, kann sich auch für eine  
**Rohkostkur** (€ 42,-) anmelden.

- Komfortable Apartmentanlage
- Einzelzimmer: **17,- € Aufpreis**, pro Nacht. (1 Apartment für 1 Person als EZ)
- Morgens Möglichkeit zu gemeinsamer Gymnastik
- Säfte morgens und abends, Kräutertees, Mineralwasser und dampfdestilliertes Wasser
- Jedes Jahr wechselndes Vortragsprogramm zu gesundheitlichen Fragen.

Organisationstreffen: **Freitag, 13.02.2009, 19:00 Uhr, Gasthaus zur Krone, Remise, Burgstr. 9, Bad Nauheim**

Preis: **€ 420,-** 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,-**, bei **DZ: € 150,-**

Auf der Überweisung bitte Vor-, Nachnamen, Adresse, Telefon-Nr und  
Stichwort Boltenhagen/F für **Fasten**, sowie Boltenhagen/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

Wegen der **Organisation** der Gruppenreise so bald wie möglich anmelden. Danke!

Quartierbuchung und **DB-Gruppenticket-Reservierung** sind vor **Januar** notwendig!  
Wäschepakete ? (Nicht immer notwendig, wird noch geklärt)



Deutscher  
Präventionspreis

**Wellness-Therapieangebote** von staatlich anerkannter Physiotherapeutin **zur Fastenbegleitung:** Klassische **Massage**, Klassische Ganzkörpertherapie, Ayurvedische Ganzkörpertherapie, Fußreflexzonentherapie, Zentrifugalmassage (Schulthertherapie), Manuelle Lymphdrainage, außerdem Hatha-Yoga nach Patanjali – zu günstigen Preisen. Erläuterung und Anleitung zur **Fasten-Wander-Meditation** zu Beginn, sowie **Bauch- und Rückentraining** möglich, falls eigene Isomatte vorhanden, durch Fastenleiter Rüdiger Krauß (kostenlos).

**Vorträge im Jahr 2009:** Wandern, Säftefasten/Rohkostfasten -Fitness/Wellness, Wie beenden wir das Fasten und wie ernähren wir uns danach? Eiweißspeicherkrankheiten, Tierische und pflanzliche Fette, Geistheilung, Land u Leute.

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

Nächster Termin Herbst: 17.10. - 24.10.2009 Ostseebad Weißenhäuser Strand, Ostsee