



Ihr Partner für gesundes Leben

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

## Fitnessferien

**Fasten- oder Rohkost-Wandern von Fanö bis Hvide Sande, Dänische Nordsee**  
mit - besser leben eV und Rüdiger Krauß vom 02. - 09. und/oder 09. - 16. Oktober 2010



Wir wohnen in einer Appartementanlage mit **Schwimmbecken und Sauna** (beides im Preis inbegriffen), am Meer in **Henne Strand**.

Appartement für 2 Personen.  
Appartement als Einzelzimmer: Aufpreis 22,- € pro Nacht. Massage auf Anfrage.

Die schönste und abwechslungsreichste Gegend an Dänemarks Westküste.

Wir wandern am Ringkøbingfjord mit Hvide Sande, in der Heide, in Wäldern, auf gut begehbarem Strand und der vor Esbjerg liegenden Insel Fanö.

Wer möchte, kann sich auch für eine **Rohkostkur** (zzgl. € 42,- für Früchte und Gemüse) anmelden.

- 1 Appartement als Einzel-Zimmer, **22,-€ Aufpreis** pro Nacht
- Morgens Möglichkeit zu gemeinsamer Gymnastik -Fitnessübungen
- Morgens Yoga, Bauch- und Rückenschulung
- Säfte morgens und abends, Kräutertees, Mineralwasser und dampfdestilliertes Wasser
- Jedes Jahr wechselndes Vortragsprogramm zu gesundheitlichen Fragen

Vortreffen für beide Wochen: **Montag, 06.09.2010, 19:00 Uhr, Café Therme am Park, Ludwigstr. 40, Bad Nauheim**

Preis: **€ 490,00** pro Woche für 1/2 App. für 2 Personen (pro Person), EZ-Aufpreis s.o.  
Preis beinhaltet alle Fastengetränke. Rohkost zzgl. € 42,-. Früchte und Gemüse, je nach Einkaufsmöglichkeit vollständig oder überwiegend aus ökologischem Anbau.

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

**R. Krauß, Ribelandevej 58A, DK-6270 Tøndern, Tel.: 0045/74756609, Tel. mobil: 0171-272 43 25, Fax: 0045/74756669.** Sie erhalten dann eine schriftliche Bestätigung mit Informationen zu Vorbereitung, Ausrüstung und Bezahlung per Überweisung, Kennwort: **besser leben-Fanö/F** (Fasten) sowie **-Fanö/R** (Rohkost).



**Organisation Vortreffen und PKW-Anreise** (bei Bedarf Mitfahrgelegenheit :  
Siegrid Bourdin, Tel.: 06032-80 45 72, Fax: -80 46 43

Anreise per PKW-Fahrgemeinschaft. Bitte so bald wie möglich anmelden. Vielen Dank.  
Zuzüglich Kosten für Bahn/Bus/Fähre und Führungen.

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

**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.

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

Nächster Termin Frühjahr 2011: 12.03. - 19.03.2011 Ostfriesische Inseln