



Ihr Partner für gesundes Leben

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

Fitnessferien

Fasten- oder Rohkost-Wandern an der Ostsee: Prerow, Fischland/Darß/Zingst

mit dem **Selbsthilfeverein - besser leben eV** und **Rüdiger Krauß vom 18. – 25. Oktober 2008**

Wir wohnen in komfortabler Appartementanlage mit **Sauna** und **Massagemöglichkeit** am Strand des



Seebades **Prerow**. Im Nachbarhotel gibt es Sauna, Swimmingpool.

Nach erfolgter Anmeldung wählen Sie aus einem vielseitigen Quartierangebot. App. für 1 Person: Aufpreis 20,- € pro Nacht.

Schlafzimmer/Du/WC für 1 Person Aufpreis 15 € pro Nacht. Die Halbinsel steht über weite Strecken unter Naturschutz und ist Brutgebiet seltener Vogelarten. Weiße Strände, Salzgraswiesen, Heide, küstennahe Strandseen und sanfte Endmoränen geben der Landschaft ein unverwechselbares Antlitz. Der **Darßwald** zählt zu den **8 schönsten** deutschen Wäldern. Wer möchte, kann sich für eine **Rohkostkur** (42,- €) anmelden.

- Komfortable Appartementanlage mit Sauna
- Einzelzimmer: **15,- € Aufpreis**, (eines von 2 Schlafzimmern im 3-Raum-Appartement als EZ)
- Einzelzimmer: **20,- € Aufpreis**, (1 Appartement 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, 19.09.2008, 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: € 250,00**, bei **DZ: € 150,00**

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

Bitte wegen Organisation der Gruppenreise so bald wie möglich anmelden. Vielen Dank.

Quartierbuchung und **DB-Gruppenticket-Reservierung** sind vor Sept. notwendig!

Für Wäschepakete (Bettwäsche, Handtücher) sind z.Zt. 11,00 € zu zahlen oder können

selbst mitgebracht werden. Bitte den Wunsch Wäschepaket bei Anmelde, bei Überweisung: Anzahlung plus 11,00 €.



Deutscher
Präventionspreis

Wellness-Therapieangebote von staatlich anerkannter Physiotherapeutin **zur Fastenbegleitung**: Klassische **Massage**, Klassische Ganzkörpertherapie, Ayurvedische Ganzkörpertherapie, Fußreflexzonenmassage, 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** durch Fastenleiter Rüdiger Krauß (kostenlos).

Vorträge im Jahr 2008: Wandern, Säftefasten/Rohkostfasten - Fitness/Wellness, Wie beenden wir das Fasten und wie ernähren wir uns danach? Eiweißspeicherkrankheiten, Tierische und pflanzliche Fette, Geistheilung, Land und Leute.

eMail / Homepage: **www.besser-leben-eV.de**

Nächster Termin Frühjahr: 15.03. - 22.03.2009 Ostseebad Boltenhagen, Ostsee

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