

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 07.03. - 14.03. oder 14.03. - 21.03.2026 oder 2 Wochen (vom 07.03. bis 21.03.)



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, Packungen und Kneipp-Güssen. DZ, Appartement mit zwei Schlafzimmern ohne EZ-Zuschlag mit Dusche und WC; EZ-Aufpreis € 29,- pro Person/Tag.

- Morgens gemeinsame Gymnastik und Fitness-Übungen mit Sporttherapeuten
- Wirbelsäulengymnastik auch im Wasser möglich, Whirlpool
- Wassergymnastik, Heublumensack, Kneipp-Güsse, u.v.m. zubuchbar
- Säfte (Demeter) morgens und abends, Kräutertees, Mineralwasser tagsüber.
- Gespräche und individuelle Beratung zu gesundheitlichen Themen und Fragen



Organisationstreffen:

Freitag, 6.02.2026, 18:00 h, Trinkkuranlage, Café Bistro Jost, Ernst-Ludwig-Ring 1, Bad Nauheim

Preis DZ: € 462,- für Mitglieder, € 498,- für Gäste pro Person und Woche, alternativ eigenes Schlafzimmer im Appartement für 2 Personen ohne Aufpreis. Plus Kurtaxe 2,55 €/Tag. Optional: Obst/Rohkost/Gemüse 6 €; Tiefgarage 9 €.

Aufpreis für Einzelzimmer: 29,- € 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: „Woche 1“ oder „2“ und „Göhren/F“ (Fasten) oder „Göhren/R“ (Rohkost).
Zimmerwunsch (**unverbindlich**) kann auch angegeben werden.

Anreise per PKW-Fahrgemeinschaft oder als DB-Gruppenfahrt (Teilnahme bitte bis 30.9.2025 anmelden).

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 per Mail an:
Siegrid Bourdin, eMail über www.besser-leben-eV.de.



Deutscher
Präventionspreis