



Ihr Partner für gesundes Leben

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

## Fitnessferien

**Fasten- oder Rohkost-Wandern im Ostseebad Kühlungsborn, Ostsee**  
vom 02.03. - 09.03. und/oder 09.03. - 16.03.2013



Hochwertiges Wohnen in zwei neu konstruierten repräsentativen Bauten am Meer (früher: Parkhotel und Kurhaus) in 2 Zimmer-Appartements.

Das Seebad bietet eine Vielzahl an Sauna-, Massage- und sonstigen Wellnessmöglichkeiten. Wir wandern auf Ufer- und Steilküstenwegen östlich der Warnow Richtung **Graal-Müritz**, von **Heiligendamm** nach **Warnemünde**, von Heiligendamm nach **Kühlungsborn**, von **Rerik** nach Kühlungsborn, auf der **Insel Poel** und in der **Kühlung**, einem schönen Laubwaldgebiet.

Wer möchte, kann auch eine **Rohkostkur** (zzgl. € 49,- für Früchte und Gemüse aus ökologischem Anbau) buchen.

Es stehen 2-Zimmer-Appartments für 2 Personen (auf Wunsch auch 3 Personen); oder 2-Zimmer-Appartments für 1 Person: Aufpreis pro Nacht : 21,- € zur Buchung.

- Morgens Möglichkeit zu gemeinsamer Gymnastik – Fitness-Übungen
- April-Oktober: Morgens Yoga, Bauch- und Rückenschulung
- Säfte morgens und abends, Kräutertees, Mineralwasser und Dampf-destilliertes Wasser
- Jedes Jahr wechselndes Vortragsprogramm zu gesundheitlichen Fragen

Vortreffen: **Freitag, 15.02.2013, 19:00 Uhr, Café Therme am Park, Ludwigstr. 40, Bad Nauheim**

Preis: **€ 505,00** pro Woche z.B.: für 1 Appartement für 2 Personen (pro Person), EZ-Aufpreise s.o.

Preis beinhaltet alle Fastengetränke. Rohkost zzgl. € 49,-. Früchte und Gemüse überwiegend aus ökologischem Anbau.

**Bitte melden Sie sich unter Angabe des Zimmerwunsches an:**

[info@besser-leben-ev.de](mailto:info@besser-leben-ev.de) Sie erhalten dann eine schriftliche Bestätigung mit Informationen zu Vorbereitung, Ausrüstung und Bezahlung per Überweisung, Kennwort: **besser leben-Kühlungsborn/F** (Fasten) sowie **Kühlungsborn/R** (Rohkost).

**Vortreffen und Organisation PKW-Anreise:** S. Bourdin, Tel.: 06032-804572.

Anreise per PKW-Fahrgemeinschaft. Bitte so bald wie möglich anmelden. Vielen Dank.

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

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)

Termin besonders für **Waldliebhaber** Herbst 2013: **12.10. - 19.10.2013 Bad Lauterberg – Harz**

