



Ihr Partner für gesundes Leben

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

Fitnessferien

Fasten- oder Rohkost-Wandern Ostfriesische Inseln, Bengersiel/Nordsee
mit **besser leben eV** und **Rüdiger Krauß** vom **12. - 19. März 2011**



Wir wohnen in zwei nebeneinanderliegenden Hotel-Pensionen (beide mit **Sauna**) im **Nordseebad Bengersiel**. Gegenüber befindet sich eine **Therme** mit Möglichkeit zu **Massage** und diversen Anwendungen.

Einzelzimmer: Aufpreis 15,- € pro Nacht.

Schöne Deich-, Strand-, Dünen- und Küstenwanderungen.

Wir wandern von Bengersiel nach **Neuharlingersiel**, sowie auf den Inseln **Norderney, Baltrum, Langeoog, Spiekeroog** und **Wangerooge**.

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

- Einzel-Zimmer-Aufpreis, **15,-€** pro Nacht
- Morgens Möglichkeit zu gemeinsamer Gymnastik -Fitnessübungen
- April-Oktober: Morgens Yoga, Bauch- und Rückenschulung
- Säfte morgens und abends, Kräutertees, Mineralwasser und dampfdestilliertes Wasser
- Jedes Jahr wechselndes Vortragsprogramm zu gesundheitlichen Fragen

Vortreffen: **Montag, 07.02.2011, 19:00 Uhr, Café Therme am Park, Ludwigstr. 40, Bad Nauheim**

Preis: **€ 490,-** pro Woche für 1/2 Apartment 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, Rim / Postbox, Vestergade 159, DK-6792 Rømø, Tel.: 0171-272 43 25, Fax: 0171-13 272 43 25. Sie erhalten dann eine schriftliche Bestätigung mit Informationen zu Vorbereitung, Ausrüstung und Bezahlung per Überweisung, Kennwort: **besser leben-Bengersiel/F** (Fasten) sowie **Bengersiel/R** (Rohkost).



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

Anreise per PKW-Fahrgemeinschaft. Bitte so bald wie möglich anmelden. Vielen Dank.
Kosten für Bahn/Bus/Fähre und Führungen: ca. 70,- Euro

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

Nächster Termin **Herbst 2011**: 15.10. - 22.10.2011 Sylt, Amrum, Föhr, Hallig Hooge – Hotel Dagebüll