



Ihr Partner für gesundes Leben

Fitnessferien

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

Fasten-Wandern oder Rohkost-Wandern in den Ostseebädern Warnemünde und Rerik
mit dem **Selbsthilfeverein - besser leben eV** und **Rüdiger Krauß vom 14. - 21. Oktober 2007**



Wir wohnen in einem komfortablem Appartementhaus mit Sauna in bester Lage am Meer und bei zusätzlichem Quartierbedarf in vergleichbarem Appartementhaus gleicher Qualität mit Sauna / Solarium im Ort.

1 bis 2 Raum-App. für 2 Personen. Eines von zwei Schlafzimmern im App. als EZ/Du/Wc Aufpreis 10 € pro Nacht. Ein Appartement für 1 Person Aufpreis 20 € pro Nacht.

Wir wandern auf schönen Strand- und Küstenwegen zwischen Warnemünde, Heiligendamm, Kühlungsborn und Rerik, auf der Insel POEL, sowie in der Kühlung, einem wenig bekannten, idyllischen Waldgebiet im Inland. Wer möchte, kann sich für eine **Rohkostkur** (€ 35,- Aufpreis) anmelden.

- Komfortables Appartementhaus mit Sauna
- Einzelzimmer: **10,-€ 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, 14.09.2007, 19:30 Uhr, Gasthaus zur Krone, Remise, Burgstr. 9, Bad Nauheim**

Preis: **€ 410,00** pro Woche für 1/2 DZ (pro Person), EZ-Aufpreis s.o. Preis beinhaltet alle Fastengetränke. Rohkost plus € 35,-, 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 Mitte Aug. notwendig!
Für Wäschepakete (Bettwäsche, Handtücher) sind z.Zt. 10,50 € zu zahlen oder können selbst mitgebracht werden.
Bitte den Wunsch Wäschepaket bei Anmeldung vermerken, oder bei Überweisung Anzahlung plus 10,50 €.

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.

Vorträge im Jahr 2007:

Fasten als Teil der Ernährungs- und Lebensgestaltung, Wie beenden wir das Fasten und wie ernähren wir uns danach? Wie entstehen Krankheit und Gesundheit? (Teil 3), Medizin und Bewusstsein, Bildschirm und Mikrowelle, Land und Leute.

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

Nächster Termin Frühjahr: 29.03. - 05.04.2008 Insel Usedom, Zinnowitz/Zempin, Ostsee

Nächster Termin Herbst: 11.10. - 18.10.2008 Darßwald/Fischland/Zingst, Ostsee