



Ihr Partner für gesundes Leben

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

Fitnessferien

Fasten- oder Rohkost-Wandern an der Ostsee

mit dem Selbsthilfeverein - besser leben eV und Rüdiger Krauß vom 17. - 24. Oktober 2009



Wir wohnen in einer Appartementanlage mit **Badeparadies, Saunen** (im Preis inbegriffen) und diversen **Massageangeboten** im Seebad **Weissenhäuser Strand**.

1 Zi-Appartements für 2 Personen.

Dieses App. für 1 Person: Aufpreis 20,- € pro Nacht.

Wir unternehmen Wanderungen zum Seebad **Hohwacht**, auf der **Insel Fehmarn** mit Führung durch das **Wasservogelreservat Wallnau**, an der Lübecker Bucht, rund um den **Kellersee**, in der **Holsteinischen Schweiz** mit Schloss Panker und besuchen einen Hof mit biologisch-dynamischer Wirtschaftsweise. Wer möchte, kann sich auch für eine **Rohkostkur** (zzgl. € 42,- für Früchte und Gemüse) anmelden.

- Appartementanlage mit Badeparadies, Saunen und diversen Massageangeboten
- **1-Raum**-Appartement für 2 Personen ohne Aufpreis
- 1 Appartement für 1 Person, **20,- € Aufpreis** pro Nacht
- Morgens Möglichkeit zu gemeinsamer Gymnastik
- Säfte morgens und abends, Kräutertees, Mineralwasser und dampfdestilliertes Wasser
- Jedes Jahr wechselndes Vortragsprogramm zu gesundheitlichen Fragen

Vortreffen: **Freitag, 18.09.2009, 19:00 Uhr, Gasthaus zur Krone, Remise, Burgstr. 9, Bad Nauheim**

Preis: **€ 420,00** pro Woche für 1/2 DZ (pro Person), EZ-Aufpreis s.o.

Preis beinhaltet alle Fastengetränke. Rohkost zzgl. € 42,-, Früchte und Gemüse, je nach Einkaufsmöglichkeit überwiegend bis vollständig aus ökologischem Anbau.

Bitte melden Sie sich unter Angabe des Zimmerwunsches (1/2 App. oder Einzelappartement) direkt bei unserem Mitglied und Fastenleiter Rüdiger Krauß an: Rüdiger Krauß, Ribelandevej 58A, DK-6270 Tondern.

Tel.: 0045/74756609, 0171-272 43 25, Fax: 0045/74756669

Sie erhalten dann eine schriftliche Bestätigung mit Informationen zu Vorbereitung und Ausrüstung und Bezahlung.

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

Bildung von PKW-Fahrgemeinschaften. Bitte so bald wie möglich anmelden. Vielen Dank. Kosten für Busfahrt und Führungen: ca. 30,- Euro. **Zusätzliche kostenfreie Angebote: Vorträge im Jahr 2009:** 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. **Einführung in eine Fasten-Wander-Meditation.** Bei geeignetem Wetter im Freien: **Yoga, Bauch- und Rückentraining** (Isomatte mitbringen), sowie **Lockerungs-, Dehn- und Kontraktionsübungen** (im Stehen)

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

Nächster Termin Frühjahr: 13.03. - 20.03.2010 Dagebüll, Sylt, Amrun, Föhr, Hallig Hooge, Nordsee

Nächster Termin Herbst: 09.10. - 16.10.2010 Dänische Nordsee von Fanö bis Hvide Sande

