

AN SCHLEI & OSTSEE

Fastenwandern

GLÜCKLICH
FASTE DICH



Gemeinsam Fasten

Fasten bedeutet, Zeit mit sich selbst zu verbringen, sich auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu konzentrieren und dem Alltag für ein paar Tage zu entfliehen. In unserer Fastenwandern-Woche mit Heilfasten nach Buchinger kombinieren wir Fastensaft, Brühen, Leberwickel und Darmreinigungen mit Wanderungen, Yoga- und Massagееinheiten sowie interessanten Vorträgen – alles unter professioneller, liebevoller Anleitung. Neben dem Fastenwandern sind die anderen Programmpunkte freiwillig, so dass jeder Teilnehmer die Woche ganz nach seinen persönlichen Wünschen gestalten kann – eben als ganz individuelle Auszeit.



Fastentee



Wandern



Massage



Yoga & Pilates



Brühen



Kosmetik



Auszeit



Vorträge



Infos & Anmeldung
Tel.: 0049 4642 6029
Mail: urlaub@gut-oehe.de

Faste Dich glücklich
Fastenwandern an Ostsee & Schlei
Gut Oehe · Oehe 1a · 24404 Maasholm

www.fastenwandernostsee.de

5

Erleben Sie die positiven Effekte auf Körper, Geist und Seele:

- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Entgiftung und Fettverbrennung
- Impuls zur Korrektur von Ernährung und Lebensstil
- Auftakt in ein neues, frisches und positives Lebensgefühl
- Entzündungshemmende Wirkung
- Aktivierung der Zellreinigung und -reparatur

Die Routen

Route 1

Gut Oehe, Kronsgaard, Geltinger Birrk:
ca. 13,0 km

Route 2

Gut Oehe, Maasholm, Gut Buckhagen:
ca. 13,2 km

Route 3

Damp, Schönhagen bis nach Olpenitz:
ca. 13, 2 km

Route 4

Arnis über Kappeln, Rabel, Gut Buckhagen:
ca. 15,6 km

Route 5

Holnis Halbinsel:
ca. 10,2 km