

„FAST NICHTS & DOCH
SO VIEL“ -
FASTEN, YOGA & MEER



**3. Januar – 10. Januar
2021**

Fasten ist so viel mehr, als auf Essen zu verzichten!

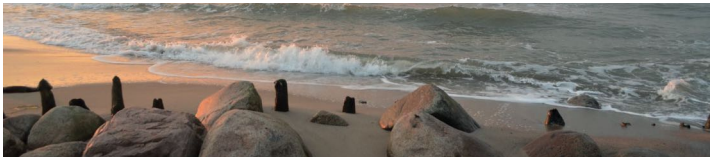
Vielmehr ist Fasten eine heilsame Auszeit aus dem Alltag zugunsten von körperlichem und geistigen Wohlbefinden.

Unser Körper ist häufig sowohl durch unsere Lebensweise (zu wenig Bewegung, zu wenig frische Luft, zu wenig Entspannung, zu viel sitzen, Zeitdruck und anderen Stress) als auch durch unsere Ernährung (zu viel, zu süß, zu wenig Vitalstoffe, zu fett) stark belastet.

Der Sinn des bewussten Verzichts auf Essen besteht nicht nur in der Entlastung des Verdauungssystems sondern auch in dem Lösen von gewohnten Denk- und Verhaltensmustern, einer inneren Reinigung und Regeneration, in Bewusstwerdung und Selbstfindung, in einer Umstimmung des Denkens und Fühlens.

Am besten gelingt dies in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, in ruhiger natürlicher Umgebung, ohne die vielen Ablenkungen von den eigenen, tiefen Bedürfnissen.

Unsere Unterkunft



Dazu finden wir Unterkunft im Ferienresort Damerow im Ostseebad Koserow auf der Insel Usedom. Es stehen euch 11 Ferienhäuser für bis zu 2 Personen zur Verfügung.

Die Ferienhäuser befinden sich idyllisch und ruhig in einem Waldstück an der schmalsten Stelle der Insel gelegen – unweit sowohl vom Ostseestrand als auch vom Achterwasser. Das nahe gelegene Hotel Forsthaus Damerow bietet für einen kleinen Obolus einen entspannenden Wellnessbereich mit Schwimmbad & finnischer Sauna. Außerdem stehen dort ein Kajak-, Ruderboot- und Fahrradverleih, ein Bogenschießplatz, zwei Tennisplätze, zwei Badmintonfelder und eine Tischtennisplatte zur Verfügung.

Deine Investition:

450 Euro für die Fastenwoche
+ individuelles Buchen der Übernachtung
(329 Euro zzgl. Kurtaxe)

Achtsam begleitet und tatkräftig unterstützt



... wirst du durch die **Heilpraktikerin Andrea Kieper**, die **Systemische Therapeutin und Trainerin Ute S.F. Radüg** sowie durch die **Yogalehrerin Simone Baguhl**.

Uns ist wichtig, dich beim Erreichen deiner persönlichen Ziele mit unseren umfänglichen Kompetenzen zu unterstützen.

In unserer Tagesstruktur findest du ein breites Angebot.

Zum Beispiel:

- Diverse naturheilkundliche Anwendungen
- Tägliche Gruppengespräche
- Tägliche Wanderungen in die Natur
- Tägliches 90-minütiges Yoga
- Tägliches Meditieren in Gemeinschaft
- Ohrakupunktur zum Unterstützen des Fastens
- (Psycho-) Kinesiologische Behandlung (eine Behandlung a 60 Min. ist inklusive)
- Einzelcoaching auf Wunsch (eine Behandlung a 30 Min. ist inklusive)
- Interessante Vorträge

Folgende Dinge werden dein Fasten wirksam unterstützen:

- Wärmflasche, dicke Socken, Bademantel
- Kuscheldecke und kleines Kissen
- Kleines und großes Badehandtuch für Leberwickel
- Bequeme und regenfeste Kleidung
- Nordic-Walking-Stöcke (wenn du willst)
- Deine persönliche Yogamatte und ein Thera-Band

Bringe diese bitte mit.

Wann?

3. Januar – 10. Januar 2021

(Anreise bis 16 Uhr; Abreise ab 12 Uhr)

Wie genau meldest du dich an?

Du meldest dich entweder unter hp.andreakieper@gmail.com per E-Mail oder telefonisch unter **0176 – 34 35 00 43** an, dann bekommst du eine Rechnung. Nachdem du bezahlt hast, erhältst du eine Anmeldebestätigung sowie nähere Angaben zum weiteren Verlauf.

Damit bist du bei der Fastenwoche dabei und kannst direkt im Ferienresort Damerow deine Unterkunft buchen. Bis zu 12 Personen können aufgrund der aktuellen Gegebenheiten an dieser Woche mit dabei sein. Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme. Die Fastenwoche findet statt, sobald sich acht Teilnehmer angemeldet haben.

Du hast noch Fragen zu unserer gemeinsamen Fastenwoche?

Dann melde dich gerne unter **0176 – 34 35 00 43**.

Andrea Kieper

Heilpraktikerin & Fastenbegleiterin

0176 – 34 35 00 43

hp.andreakieper@gmail.com

Ute S.F. Radüg

Coach und Trainerin

Systemische Therapeutin

www.utesfradueg.de

Simone Baguhl

Yoga-Lehrerin

Systemische Therapeutin

0176 – 61338058

Kontakt auch über Facebook



Für den unwahrscheinlichen Fall der Absage der Fastenwoche aufgrund der Covid-19- Pandemie bekommst du zwei neue Termine zugesandt, die du wählen kannst. Wenn du mehr Sicherheit brauchst, schließe eine Reiserücktrittsversicherung bei deinem Versicherungsvertreter ab.

www.seminarversicherung.info/seminar-versicherung-fuer-seminarteilnehmer