

# Fastenurlaub in Herrenwies

## Entschlackung und Entspannung für Körper, Geist und Seele

Zu folgenden Terminen bieten wir in landschaftlich reizvoller Schwarzwaldhöhenlage nahe Baden-Baden jeweils neun oder elf Tage Heilfasten unter fachkundiger Leitung und mit ärztlicher Betreuung rund um die Uhr an

<b>16. April</b>	-	<b>26. April</b>	<b>2015 (11 Tage)</b>
<b>18. Juni</b>	-	<b>28. Juni</b>	<b>2015 (11 Tage)</b>
<b>31. Oktober</b>	-	<b>08. November</b>	<b>2015 (09 Tage)</b>

Praktiziert wird das Fasten nach Dr. Buchinger. Das Seminar beginnt mit einem Entlastungstag und endet nach einem zweitägigen Aufbau. Dazwischen liegen sechs bzw. acht Fastentage mit diversen Kräutertees, Heilwasser und Gemüsebrühe. Sowohl die Tees als auch das Gemüse für die Suppen wie auch sämtliche Lebensmittel, die am Entlastungstag oder an den Aufbau Tagen gereicht werden, stammen fast ausnahmslos aus kontrolliert biologischem Anbau.

Zu Beginn findet eine gründliche ärztliche Anamnese sowie eine körperliche Untersuchung statt.

Neben der individuellen Betreuung rund um die Uhr gehören zum Tagesablauf Gymnastik oder Yoga, Atem- und Entspannungsübungen, Rückenschule, Walking, Spaziergänge oder Wanderungen. Bei dem Bewegungsprogramm wird auf die Belastbarkeit jedes einzelnen Teilnehmers eingegangen. Des Weiteren sind Vorträge über Fasten und andere Themen, Informationen über gesunde Ernährung in Theorie und Praxis, Erfahrungsaustausch, gemütliches Beisammensitzen, kulturelle Darbietungen und anderes im Programm.

All dies findet im Hause des Kulturforums statt. Hier, in dem zum Fasten passenden und ansprechenden Rahmen, treffen sich die Teilnehmer auch zu den drei „Mahlzeiten“.

Wer sich zusätzlich sportlich betätigen möchte, findet neben den vielen attraktiven Wanderzielen (Herrenwieser See, Schwarzenbachtalsperre, Badener Höhe-Turm etc.) noch einen Tennisplatz vor. Die Beschaffenheit der Wege ist auch ideal zum Radfahren. Bei schlechtem Wetter verbringen die Fastenden auch gern einmal einen Nachmittag in der Caracalla-Therme oder im Friedrichsbad in Baden-Baden.

Auf Wunsch können die Teilnehmer SHIATSU-Behandlungen oder Thai-Aromaölmassagen erhalten.

Die Unterbringung erfolgt in drei Gästehäusern am Ort, die zu Fuß in ein bis fünf Minuten zu erreichen sind. Dabei handelt es sich um Zimmer mit Dusche/WC, teilweise mit Balkon. Außerdem sind noch vier Ferienwohnungen vorhanden. Eine befindet sich in unserem Haus. Je nach Haus und Ausstattung differieren die Preise geringfügig. Um die Buchung der Zimmer kümmern wir uns.

### **Seminarleitung:**

Cecile Jaitner

Seit 1988 leitet Frau Jaitner die Fastenseminare in Herrenwies. Für die medizinische Betreuung steht ihr eine naturheilkundlich orientierte Ärztin zur Seite. Das Bewegungsprogramm übernehmen staatl. geprüfte Übungsleiter/innen bzw. Physiotherapeuten. Für Vorträge werden fachlich qualifizierte Gastreferenten eingeladen.

### **Seminargebühr:**

**345 Euro (9 Tage)**

**395 Euro (11 Tage)**

Hierin ist alles enthalten, außer der acht bzw. zehn Übernachtungen.

Für das Ernährungs- und/oder Bewegungsprogramm gewähren manche Krankenkassen Zuschüsse.

### **Unterkunft:**

20 - 35 Euro/Übernachtung, allein im Doppelzimmer

18 - 24 Euro/Übernachtung, zu zweit im Doppelzimmer pro Person

20 - 24 Euro /Übernachtung in einer Ferienwohnung pro Person bei Belegung mit 2 Personen

34 - 45 Euro/Übernachtung allein in einer Ferienwohnung bei Belegung mit 1 Person

### **Weitere Auskunft:**

Alle Ihre Fragen beantworten wir gern telefonisch täglich von 11 bis 13 und von 19 bis 21 Uhr unter der Telefonnummer **07226/406**. **In der Zeit vom 8.1. – 15.3.15 bitte über E-Mail Kontakt aufnehmen. Wenn Sie Ihre Tel.Nr. angeben, rufen wir Sie dann auch gern zurück.**

### **Anmeldung:**

Die Anmeldung wird nach **vorheriger telefonischer Absprache und Beratung** schriftlich erbeten unter Benutzung des beigegeführten Anmeldeformulars und einer Anzahlung von 100 Euro an:

**Kulturforum Herrenwies e.V.**

**Herrenwies 24**

**76596 Forbach-Herrenwies**

**E-Mail: kulturforum\_herrenwies@web.de**

Nach erfolgter verbindlicher Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung sowie die nötigen Informationen für die Anreise.