

# GESAMT PAKET ALL INCLUSIVE

-6 NÄCHTE IM HOTEL FLEETHER MÜHLE  
(STADT MIROW AN DER MECKLENBURGER SEENPLATTE)

-TÄGLICHE GEFÜHRTE WANDERUNGEN  
JE NACH LEISTUNGSSTÄRKE:  
7-8KM / 10-14KM / 15-21 KM (FREI WÄHLBAR)  
(2-3 WANDERGRUPPEN)

-ABENDLICHE GESUNDHEITSVORTRÄGE

-ANLEITUNG FÜR DEN ALLTAG MIT REZEPTEN UND TIPPS  
ZUM GESUNDEN ESSEN FÜR DIE ZEIT DANACH

-STEIGERN SIE IHR WOHLBEFINDEN JEDEN MORGEN MIT  
DER ANWENDUNG VON HEILERDE UND ÖLZIEHEN, UM  
IHREN KÖRPER ZU REVITALISIEREN.

-EINZIGARTIGE GELEGENHEIT ZUM KNEIPPEN UND  
HEILBADEN IN UNSEREN WUNDERSCHÖNEN  
KLARWASSERSEEN

-BÜCHERTISCH & SKRIPTEN KOSTENLOS ZUM AUSLEIHEN

-FASTENVERPFLEGE  
(BIO-FRISCH GEPRESSTE SÄFTE - GEMÜSEBRÜHE ETC.)

-ABSCHIEDSABEND (DONNERSTAGS)  
(GERN ETWAS FEIERLICH)

NEU: GOURMET ROHKOST FASTENBRECHEN  
(AN BESTIMMTEN TERMINEN)

-3-5X PRO WOCHE YOGA  
(AN BESTIMMTEN TERMINEN 5X)

-MEDITATION

-NEUER WELLNESSBEREICH MIT ZWEI SAUNEN & HAMAM  
(SEE-SAUNA MIT SEEZUGANG)

-18M POOL (OUTDOOR-UNBEHEIZT)

-JEDEN MORGEN GYMNASTIK

-INKL. LUNCHPAKET AM ABREISETAG  
(FRISCHKORNGERICHTE ZUM MITNEHMEN)

## BESONDERHEIT:

-BEZAHLUNG ERST AM TAG DEINER ANREISE  
-BIS 31 TAGE VOR START KOSTENFREI STORNIERBAR  
-INKL. ABHOLUNG VOM BAHNHOF MIROW

# WIR ÜBER UNS

Durch unsere langjährige Erfahrung als  
Fastenwanderleiter und unser umfangreiches Wissen  
über Krankheitsursachen vermitteln wir Ihnen  
Vertrauen und Sicherheit.

Sie sind in guten, fachlichen Händen bei uns.

Die Fastenwander-Seminare werden geleitet von Achim, René,  
Jana & Angela  
(ärztlich geprüfte Gesundheitsberater GGB)

„TUE DEINEM LEIB GUTES, DAMIT DEINE SEELE LUST BEKOMMT,  
DARIN ZU WOHNEN“  
Theresa von Avila



Fastenwander Seminare  
Hotel: Fleether Mühle  
Fleether Mühle 1  
17252 Mirow  
OT Fleether Mühle

info@fastenwanderzeit.de  
+49 152 59784408

Mehr Informationen unter  
Fastenwanderzeit.de

[FASTENWANDERZEIT.DE](http://FASTENWANDERZEIT.DE)



Eine Woche  
Fastenwander-Urlaub  
"All Inclusive"  
2024

26 Jahre Fastenwandern

ab 610€ p.P ohne Nebenkosten  
nach Dr. Buchinger-Methode



Anmeldung unter  
Fastenwanderzeit.de

# HEILFASTEN

NACH DR. OTTO BUCHINGER

BIO-FRISCHGEPRESSTE-SÄFTE - GEMÜSEBRÜHE - BIO - DIVERSE TEESORTEN - HAFERTEE UND ZITRONENWASSER

FASTEN IST DER FREIWILLIGE, BEWUSSTE VERZICHT AUF FESTE NAHRUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZEITRAUM, BEIM BUCHINGER HEILFASTEN BESTEHT KEIN KÖRPERLICHER HUNGER.

## WAS GESCHIEHT BEIM GESUNDHEITSFASTEN?

WÄHREND DES FASTENS ERNÄHRT SICH DER KÖRPER VON INNEN“, ER LEBT VON SEINEN FETTRESERVEN“. DADURCH KOMMT ES ZUR REINIGUNG UND REGENERIERUNG DES GESAMTEN ORGANISMUS. DURCH DAS GLEICHZEITIGE WANDERN WERDEN KEINE MUSKELN ABGEBAUT UND DIE SPANNKRAFT DES KÖRPERGEWEBES WIRD AUFRECHT ERHALTEN. DURCH DIE BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT UND DIE KONFRONTATION MIT SICH SELBST, FÄLLT ES LEICHTER VON SUCHTEN, WIE NIKOTIN, KOFFEIN, ALKOHOL, ZUCKER ABSCHIED ZU NEHMEN.

## BEI WELCHEN KRANKHEITEN HILFT FASTENWANDERN?

- ÜBERGEWICHT
- ERHÖHTER CHOLESTERINSPIEGEL UND BLUTDRUCK
- ALTERSDIABETES
- HAUTKRANKHEITEN
- MIGRÄNE
- WECHSELJAHRBSCHWERDEN
- RHEUMATISMUS
- CHRONISCHE ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN
- ALLERGIEN, HEUSCHNUPFEN
- ENTLASTUNG DES MAGEN- DARMTRAKTES
- ENTWÖHNUNG VON SUCHTMITTELN: KOFFEIN, NIKOTIN,
- ALKOHOL, ZUCKER- NAHRUNGSKONZENTRATE. STÖRUNGEN IM VEGETATIVEN – NERVENSYSTEM
- STRESS ABBAUEN, ZUR RUHE KOMMEN
- ... UND BEI VIELEN ANDEREN ERKRANKUNGEN



Anmeldung unter  
[Fastenwanderzeit.de](http://Fastenwanderzeit.de)

# FASTENWANDERN

AKTIVE GESUNDHEITSVORSORGE

FASTENWANDERN IST KEINE QUÄLEREI UND ES GEHT AUCH NICHT UM SPORTLICHE HÖCHSTLEISTUNGEN. WIR WANDERN TÄGLICH ZWISCHEN 4 UND 5 STUNDEN IN LANDSCHAFTLICH SCHÖNEN GEBIETEN DER MARK BRANDENBURG.

DIE VERTIEFTE ATMUNG BEIM WANDERN HILFT „SCHLACKEN“ ABZUBAUEN. DER GESAMTE STOFFWECHSEL WIRD ANGEREGT. DABEI NIMMT DIE LEISTUNGSFAHIGKEIT TÄGLICH ZU.

WIR WERDEN IMMER WIEDER PAUSEN MACHEN ZUM VERSCHNAUFEN, ZUM TRINKEN UND UM DIE HERRLICHE NATUR ZU GENIEßEN.

SIE ERLEBEN TEILWEISE NOCH UNBERÜHRTE NATUR, UNZÄHLIGE SEEN, SIND EINGEBETTET IN DIESE LEICHT GEWELTETE MORÄNEN LANDSCHAFT, HÄUFIG VON SCHILFGÜRTELEN ODER LAUBWÄLDERN UMGEBEN. SIE STRAHLT UNGLAUBLICHE RUHE AUS. SELTENE TIERARTEN, WIE SEEADLER, KRANICHE UND FISCHOTTER HABEN HIER IHR ZUHAUSE.

DIE 10-15 KM SIND NORMALERWEISE FÜR JEDES ALTER KEIN PROBLEM. SIE HABEN ES VIELLEICHT NUR SEIT JAHREN NICHT MEHR PROBIERT!

## ABENDVORTRÄGE

NACH DEM FASTENWANDER-TAG NEHMEN DIE ABENDLICHEN VORTRÄGE EINEN ZENTRALEN PLATZ EIN. ES IST UNS EIN BESONDERES ANLIEGEN SIE DURCH DAS FASTENWANDERN ZU MEHR GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE ZU FÜHREN.

NACH DER GEWICHTSABNAHME, DURCHSCHNITTLICH 4-5 KG, IST ES RATSAM DIE ÜBLICHE ERNÄHRUNG ZU KORRIGIEREN.

BEFREIEN SIE SICH VON ÜBERSCHÜSSIGEN PFUNDEN! BRINGEN SIE MUT UND LUST MIT, ETWAS NEUES ZU ENTDECKEN!

ERFAHREN SIE DIE GEWALTIGE UMSTIMMUNG UND NUTZEN SIE DAS FASTENWANDERN ALS EINSTIEG IN EINE GESUNDE LEBENSWEISE.

WARTEN SIE NICHT LÄNGER AUF WUNDER WER NICHT HANDELT WIRD BEHANDELT. STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM. SIE WERDEN ES NICHT BEREUEN BEI UNS GEWESEN ZU SEIN.

Anmeldung unter  
[Fastenwanderzeit.de](http://Fastenwanderzeit.de)

# TERMINE & PREISE

## FRÜHJAHR

24.02. - 01.03.24

02.03. - 08.03.24

09.03. - 15.03.24

16.03. - 22.03.24

23.03. - 29.03.24

30.03. - 05.04.24

06.04. - 12.04.24

13.04. - 19.04.24

20.04. - 26.04.24

27.04. - 03.05.24

04.05. - 10.05.24

## HERBST

05.10. - 11.10.24

12.10. - 18.10.24

19.10. - 25.10.24

26.10. - 01.11.24

02.11. - 08.11.24

09.11. - 15.11.24

16.11. - 22.11.24

## Alles inklusive

Wellnessbereich & Outdoor POOL,

2 Saunen, Hamam & 3-5x YOGA

- ohne weitere Kosten -

ab DZ: 610€ ab EZ: 760€

Anmeldung unter  
[Fastenwanderzeit.de](http://Fastenwanderzeit.de)