

Individualreisen nach Lübben mit Zeltplatz

ab 392,50 € p. Pers.

Fastenwoche nach Dr. Buchinger

Aufenthalt **8 Tage**

Geeignet ab **18 Jahre**

Personen ab 18 Jahre

Fasten spielt in verschiedenen Religionen und in der Medizin schon seit vielen Tausend Jahren eine wichtige Rolle. Durch den Verzicht auf feste Nahrung wird der Organismus entlastet, es werden ihm Giftstoffe entzogen und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt. Erfahren Sie gemeinsam in der Gruppe, wie wohltuend sich Heilfasten auf Körper und Geist auswirkt.

Die Ruhe der Natur und der wunderschöne Spreewald eignen sich bestens für eine Zeit der Selbstbesinnung. Für viele Menschen ist das Fasten in der Gruppe angenehmer und leichter. Bei unseren Fastenkursen werden Sie von einem erfahrenen Fastenleiter und Heilpraktiker betreut. Gerne können Sie auch weitere naturheilkundliche Angebote in Anspruch nehmen.

Sonntag

Anreise bis 17.00 Uhr

Begrüßung – 17.30 Uhr

Spreewaldtypisches Abendessen

danach Organisatorisches/Fachliches mit Fastenleiter

Montag

Morgentee – Fasteninfo – Glaubern (9.00 bis 12.00 Uhr)

Gemüsebrühe 12.00 Uhr

Mittagsruhe mit Leberwickel

Fastengespräch

Abend Tee – Gemüsesaft

Praktische übungen „Die 5 Tibeter / Yoga“

(ab 19.00 Uhr)

Dienstag

Morgengang ab 7.30 Uhr

Morgentee

Fastengespräch

Gemüsebrühe 12.00 Uhr

Mittagsruhe

Kahnfahrt 2 h durch die Stadt Lübben

Abend Tee / Gemüsesaft

Praktische übungen „Die 5 Tibeter“ / Yoga

Mittwoch

Morgengang ab 7.30

Morgentee

Geführte Radtour mit Herrn Hühn (bei schönem Wetter über Mittag,

Obstsafte wird mitgeführt)

Fastengespräch

Abend Tee / Gemüsebrühe

Praktische Übungen „Die 5 Tibeter“ / Yoga

Donnerstag

Morgengang ab 7.30

Morgentee

Radtour mit Herrn Hühn

Gemüsebrühe

Mittagsruhe

Kreativkurs

Abend Tee / Gemüsesaft

Freitag

Morgengang 7.30

Morgentee

Kirchturmbesteigung mit der Lübbener Türmerin

Gemüsebrühe

Mittagsruhe

Malkurs

Abend Tee / Gemüsesaft

Gesundheitsgespräch / Ernährungsberatung

Samstag

Morgengang 7.30

Individuelle Gestaltung (wir beraten Sie gern)

Fastenbrechen mit Apfelmeditation 12.00 Uhr

Abendessen mit leichtem Spreewälder Menü

Abschlussabend mit kultureller Umrahmung
und offizieller Verabschiedung JH/Fastenleiter

Sonntag

Abreise nach dem Frühstück

Allgemeine Hinweise

Zur Mittagsruhe (täglich ab 13.00 Uhr) wird immer ein Leberwickel empfohlen. Wir empfehlen auch eine Nachtruhe ab 22.00 Uhr.

Leistungen

- 7 Übernachtungen mit Fastenverpflegung
- Fasten und Gesundheitsgespräche,

- Fahrräder für 3 Tage
- Programme wie beschrieben

Termine & Preise

17.11.2019 - 24.11.2019

- 7 Ü/VP, Bett/en im Mehrbettzimmer :
392,50 € p. Pers.
- 7 Ü/VP, Bett/en im Mehrbettzimmer mit Du/WC :
406,50 € p. Pers.
- 7 Ü/VP, Zweibettzimmer :
420,50 € p. Pers.
- 7 Ü/VP, Zweibettzimmer mit Du/WC :
434,50 € p. Pers.
- 7 Ü/VP, Einzelzimmer :
448,50 € p. Pers.
- 7 Ü/VP, Einzelzimmer mit Du/WC :
462,50 € p. Pers.

23.02.2020 - 01.03.2020

01.03.2020 - 08.03.2020

15.11.2020 - 22.11.2020

- 7 Ü/VP, Bett/en im Mehrbettzimmer :
406,50 € p. Pers.
- 7 Ü/VP, Bett/en im Mehrbettzimmer mit Du/WC :
420,50 € p. Pers.
- 7 Ü/VP, Zweibettzimmer :
431,00 € p. Pers.
- 7 Ü/VP, Zweibettzimmer mit Du/WC :
445,00 € p. Pers.
- 7 Ü/VP, Einzelzimmer :
459,00 € p. Pers.
- 7 Ü/VP, Einzelzimmer mit Du/WC :
473,00 € p. Pers.

Teilnehmerzahl

Mindestens 20 Teilnehmer

Höchstens 24 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor

Reisebeginn.

Kontakt

Jugendherberge Lübben mit Zeltplatz

- direkt an der Spree! -

Zum Wendenfürsten 8

15907 Lübben Steinkirchen

Tel. [03546 3046](tel:035463046) Fax [03546 182597](tel:03546182597) jh-luebben@jugendherberge.de

Leitung
Steffen Regel

Siegfried Gunkel

Träger
DJH Lvb Berlin-Brandenburg e.V.


Reiseveranstalter

DJH-Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.
Schulstr. 9
14482 Potsdam

Tel. [0331 58130](tel:033158130)

E-Mail service@jugendherberge.de

Leitung: Heilpraktiker Dietmar Hühn



<http://www.jugendherbergen-berlin-brandenburg.de/jugendherbergen/luebben-mit-zeltplatz-621/reisen/einzelgaeste/2532/>