

Fastenreise Mönesees (Soest)

Schnapp's Hof

Schnapp's Hof 3, 59519 Mönesees

Telefon: 02924-878750

E-Mail: schnapps-hof@awo-ww.de

Webseite: <https://bildung.awo-ww.de/>



Termin: 07.04. - 13.04.25 (Mo. - So., 6 Nächte)

Seminargebühr

320,00 Euro

Unterkunft und Verpflegung:

ab 497,40 Euro im DZ

ab 545,40 Euro im EZ

Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen.

Maximale Teilnehmerzahl: 14 Personen

Du wohnst im Seminarhaus Schnapp's Hof in einzigartiger Lage direkt am Ufer des Mönesees. Ein idealer Startpunkt für unsere täglichen Wanderungen!

Wir fasten nach der Buchinger-Methode (Präventionsfasten) und wandern moderat ca. 10 km pro Tag.

Das AWO-Gästehaus verfügt über 24 helle und geräumige Zimmer (18 EZ und 6 DZ), mit Dusche, WC und TV. Handtücher und Fön sind vorhanden. Im Erdgeschoß befinden sich eine geräumige Lobby und ein großer Seminarraum. Der Speiseraum bietet einen schönen Ausblick auf den See.

Die Seminargebühr wird bei der Anmeldung an mich überwiesen. Nach schriftlicher Anmeldebestätigung kannst Du das Hotel selbständig in der gewünschten Zimmerkategorie buchen:

Unterkunft und Verpflegung im Einzelzimmer: 545,40 Euro

Unterkunft und Verpflegung im Doppelzimmer: 497,40 Euro

Du erhältst folgende Leistungen:

- Professionelle und fachkundige Fastenbegleitung inklusive Vor- und Nachbereitung der Woche
- Fachvorträge Fasten, Bewegung, Entspannung und Gesundheit
- Frische Fastenverpflegung in Form von Säften, Brühen und (Bio)-Tees
- Begleitende + fastenunterstützende Maßnahmen
- Tägliche Frühgymnastik (6 Termine)
- Tägliche geführte, leichte bis mittelschwere Wanderungen (Dauer ca. 3 Stunden)
- Yoga- und Entspannungseinheiten (PME, AT, Body Scan)

- Schriftliches Handout mit wertvollen Informationen rund ums Fasten
- 6 Übernachtungen in der Unterkunft
- Kostenfreie Parkplätze
- Kostenfreies WLAN

Nicht im Paketpreis enthalten sind Anreise, Fahrten mit Taxi, Bussen oder privaten Fahrzeugen, Getränke außerhalb des Seminarhauses sowie die Kurtaxe. Es besteht die Möglichkeit, im nahegelegenen Ort die Sauna/das Schwimmbad auf eigene Kosten zu nutzen.

