

Fastenreise Dümmer See

Stratmanns Haus am See

Birkenallee 41, 49459 Lembruch

Telefon: 05447-900800

E-Mail: hallo@stratmanns-hausamsee.de

Webseite: <https://stratmanns-hausamsee.de>



Termine: 21.09. – 27.09.25 (So. - Sa., 6 Nächte)
06.09. – 12.09.26 (So. - Sa., 6 Nächte)

Fastenkurs inkl. Yoga und Unterkunft:

Seminargebühr:	320,00 Euro
Unterkunft und Verpflegung:	ab 455,00 Euro im DZ
	ab 635,00 Euro im EZ

Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen.

Maximale Teilnehmerzahl: 14 Personen

Fasten, Wellness, Yoga, Entspannung und Bewegung – diese Fastenreise bietet all dies direkt am Dümmer See, dem kleinen Meer für zwischendurch.

Der See liegt mitten im Naturpark Dümmer, eingebettet zwischen den Dammer Bergen und dem Stemweder Berg. Er ist Teil der Freizeitregion Diepholzer Moorniederung und DümmerWeserLand – optimal für unsere überwiegend flachen Wanderungen in ruhiger Umgebung.

Wir fasten nach der Buchinger-Methode (Präventionsfasten) und wandern moderat ca. 10 km pro Tag. Die qualifizierten Yoga-Einheiten werden mit dem „Herzraum Lohne“ durchgeführt (<https://herzraum-lohne.de>).

Das moderne Wellnesshotel „Stratmanns Haus am See“ wurde erst 2021 neu eingerichtet. Dich erwartet ein Spa-Bereich mit 9m Innenpool (26°), Finnischer Salz-Sauna (85°), Bio-Sauna (60°), Infrarot-Sitzbänken, Lesecke und Entspannungsbereich. Verschiedene Massage- und Wellnessanwendungen können zubucht werden. Von der Sonnenterrasse auf dem Dach hat man einen herrlichen Ausblick.

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

Comfort-EZ zur Landseite: 635,00 Euro

Comfort-EZ mit Balkon zur Landseite: 755,00 Euro

Comfort-EZ mit Balkon zur Seeseite: 995,00 Euro

Deluxe-EZ zur Landseite: 719,00 Euro
Deluxe-EZ mit Balkon zur Landseite: 815,00 Euro
Comfort-DZ zur Landseite: 455,00 Euro pro Person
Comfort-DZ mit Balkon zur Landseite: 515,00 Euro pro Person
Comfort-DZ mit Balkon zur Seeseite 635,00 Euro pro Person

Für die Nutzung des Parkplatzes fällt eine Gebühr von 3,50 Euro an.

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)
- Qualifizierte Yogaeinheiten mit dem „Herzraum Lohne“, außerdem das Kennenlernen weiterer Entspannungsformen
- Schriftliches Handout mit wertvollen Informationen rund ums Fasten

Nicht im Paketpreis enthalten sind Anreise, Fahrten mit Taxi, Bussen oder privaten Fahrzeugen, Getränke außerhalb des Seminarhauses sowie die Kurtaxe.

