

## Fastenreise nordlichtfasten

### im Gästehaus Friesenhof auf Norderney

Benekestr. 55, 26548 Norderney

Telefon: 04932-93410

E-Mail: [friesenhof@caritas-norderney.de](mailto:friesenhof@caritas-norderney.de)

Webseite: [www.caritas-norderney.de](http://www.caritas-norderney.de)



Die **Fastenreise nordlichtfasten** für den unten genannten Termin wird direkt über mich gebucht. Schreib mir gerne eine Nachricht über das Kontaktformular auf [www.nordlichtfasten.de](http://www.nordlichtfasten.de) oder eine E-Mail an [info@nordlichtfasten.de](mailto:info@nordlichtfasten.de).

**Termine: 03.03. – 10.03.27 (Mi. - Mi., 7 Nächte)**

### Fastenkurs inkl. Yoga und Unterkunft:

**Seminargebühr:**

**320,00 Euro**

**Unterkunft und Verpflegung:**

**ab 528,50 Euro im DZ**

**ab 668,50 Euro im EZ**

### Preise inkl. Aufbau- und Entlastungstag!

Mindest-Teilnehmerzahl: 10 Personen

Maximale Teilnehmerzahl: 14 Personen

Fasten, Wellness, Yoga, Entspannung und Bewegung – diese Fastenreise bietet all dies direkt auf der schönen ostfriesischen Insel Norderney.

Der Fähranleger in Norddeich ist sehr gut mit dem Auto oder dem Zug erreichbar. Die regelmäßigen Fährverbindungen ermöglichen eine entspannte Überfahrt auf die zweitgrößte der ostfriesischen Inseln. Die eher flachen Wanderungen finden in herrlicher Umgebung am Strand, an der Wattseite oder durch die Dünenwanderwege statt. Sie erleben die Ruhe und Schönheit der Nordsee direkt vor der Tür.

Wir fasten nach der Buchinger-Methode (Präventionsfasten) und wandern moderat ca. 10 km (3 Stunden) pro Tag. Das gemütliche Gästehaus der Caritas in direkter Strandnähe ist die perfekte Oase zum Entspannen und Wohlfühlen. Herzlichkeit und Gastfreundschaft stehen an diesem Ort an erster Stelle. Dich erwartet eine tägliche Frühgymnastik am Meer, qualifizierte Yoga- und Entspannungseinheiten sowie Fachvorträge direkt vor Ort.

Verschiedene Massage- und Wellnessanwendungen sowie die Nutzung des Badehauses Norderney mit seinem großartigem Sauna- und Wellnessbereich sind fußläufig erreichbar und können auf eigene Kosten genutzt werden. Die Kosten hierfür sind der Webseite des Badehaus Norderney zu entnehmen. Hierfür eignen sich gut die Nachmittage zwischen 14:00 Uhr und 18:00 Uhr. Auch über die Praxis medikos (04932-3555) oder die Praxisgemeinschaft Schreiber/Fischer (hier auch Osteopathie, 04932-83887) können vorab Anwendungen gebucht werden. Es empfiehlt sich für die Insel immer eine rechtzeitige Terminierung.

Die Seminargebühr wird bei der Anmeldung an mich überwiesen. Erst danach und nach schriftlicher Anmeldebestätigung kannst Du die Unterkunft selbständig in der gewünschten Zimmerkategorie buchen.

**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)
- Fünf geführte, leichte bis mittelschwere Wanderungen (Dauer ca. 3 Stunden)
- Qualifizierte Yoga-Einheiten, außerdem das Kennenlernen weiterer Entspannungsformen
- Schriftliches Handout mit wertvollen Informationen rund ums Fasten
- Entlastungs- sowie Auftag inklusive!

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

