

Fastenreise Dammer Bergsee

Waldhotel zum Bergsee OHG

Wellenweg 6, 49401 Damme

Telefon: 05491-95660

E-Mail: info@waldhotel-zum-bergsee.de

Webseite: <https://waldhotel-zum-bergsee.de>



Termine: 05.06. – 12.06.26 (Fr. - Fr., 7 Nächte)
19.03. – 26.03.27 (Fr. - Fr., 7 Nächte)

Fastenkurs inkl. Yoga und Unterkunft:

Seminargebühr:	320,00 Euro
Unterkunft und Verpflegung:	ab 435,50 Euro im DZ
	ab 628,00 Euro im EZ

Preise inkl. Aufbau- und Entlastungstag!

Mindest-Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

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

Der See liegt mitten im Naturpark Dammer Berge im Kreis Vechta, zwischen Osnabrück und Bremen. Die (überwiegend flachen) Wanderungen finden in ruhiger Umgebung in den Dammer- und Stemweder Bergen sowie in der Dümmer Region statt. Sie erleben die Ruhe und Schönheit der Dammer Berge direkt vor der Tür.

Wir fasten nach der Buchinger Methode (Präventionsfasten) und wandern moderat ca. 10 km (3 Stunden) pro Tag. Das familiengeführte, moderne Waldhotel zum Bergsee wurde erst 2020 erweitert sowie ein moderner Fitness- und Wellness-Bereich geschaffen. Es ist die perfekte Oase zum Entspannen und Wohlfühlen. Herzlichkeit und Gastfreundschaft stehen in diesem Familienbetrieb an erster Stelle.

Dich erwartet ein kleiner Fitnessraum (kostenlos) sowie eine schöne Sauna (buchbar 5 Euro) im Hause. Verschiedene Massage- und Wellnessanwendungen können ebenfalls zugebucht werden und sind direkt vor Ort möglich. Diese sind auch auf der Webseite des Hauses ersichtlich.

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

Neu: mit Krankenkassenzuschuss! Ein Präventionskurs Entspannung/Progressive Muskelentspannung in der Natur wird in der Woche angeboten.

Hierfür ist ein Zuschuss durch die Krankenkassen (in Höhe von ca. 75-95 EUR) nach Kursende möglich, wenn in den letzten 12 Monaten keinen Präventionskurs aus dem Bereich Entspannung besucht bzw. das Präventionsbudget noch nicht verbraucht wurde. Du erhältst am Ende des Kurses eine separate Teilnahmebescheinigung, die Du bei der Krankenkasse einreichen kannst, um einen Zuschuss zu beantragen.

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 (7 Termine)
- 6 geführte, leichte bis mittelschwere Wanderungen (Dauer ca. 3 Stunden)
- Qualifizierte Yogaeinheiten, außerdem das Kennenlernen weiterer Entspannungsformen
- Schriftliches Handout mit wertvollen Informationen rund ums Fasten
- Kostenfreie Nutzung des Fitness-Raumes
- Sauna gegen 5 Euro Gebühr im Haus
- **Entlastungs- sowie Aufbau-Tag inklusive!**

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

