

„ Ich möchte Sie teilhaben lassen an
dieser Lebensfreude,
mit Ihnen über die Gesundheit sprechen
und Ihnen Mut machen
für Veränderungen
nach dem Fasten. “

Gerti Neu

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin
durch Dr. med. Hellmut Lützner (dfa)
Nordic Walking Kursleiterin VDNZ

**Obergasse 10
69469 Weinheim
Tel. 06201 255 97 34
Fax 06201 255 97 35
info@fasten-reise.de
www.fasten-reise.de**

Ich bin 1952 geboren, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und war auf der Suche nach dem Lebensweg zwei Jahrzehnte lang in leitender Funktion in der Werbung tätig. Eigene Erfahrungen mit dem Fasten im Jahr 2000 waren so positiv und intensiv, dass ich mich entschloss, den Beruf zu wechseln. Seitdem habe ich über 1100 Teilnehmer erfolgreich beim Fasten begleitet.

Mein Wissen über Fasten, Ernährung und Bewegung und meine Liebe zur Provence, mit der ich mich seit mehr als 50 Jahren verbunden fühle, möchte ich mit Ihnen teilen und Ihnen während der Woche auch Kunst, Kultur, Land und Leute näherbringen.



Reisen zur Lebensfreude



Provence

2018

Zeit für Dich: 8 Möglichkeiten 2018

23.03.-30.03.	Fasten Wandern	Karwoche
31.03.-07.04.	Fasten Wandern	Ostern
27.04.-04.05.	Fasten Wandern	1. Mai Feiertag
05.05.-12.05	Fasten Aufbau Wandern	Himmelfahrt
26.05.-02.06.	Essen Tai Chi Schwertkurs	Fronleichnam
08.09.-15.09.	Basenfasten Wandern	
28.09.-05.10.	Fasten Wandern	Nationalfeiertag D
06.10.-13.10.	Fasten Wandern	

Bei allen Seminaren ist ein **Kulturprogramm inklusive.**

Viele Termine finden in den Schulferien statt oder es ist ein **Feiertag** in der Woche, das bedeutet: **nur 4 Tage Urlaub** nehmen.

Individuelle Kurse für kleine Gruppen nach Ihren Terminwünschen auf Anfrage.

Auf meiner Website: www.fasten-reise.de sehen Sie ein **Video**. So bekommen Sie einen ersten Eindruck von den Reisen.

Stille
Kloster
Einkehr
Selbsterfahrung

Die Provence

300 Sonnentage im Jahr. Kräuterduft, Farbenpracht, Lebensfreude. Wellness für die Seele. Wandern durch vielfältige Naturlandschaft zu kulturellen Zielen, z.B. auf den Spuren von van Gogh, Nostradamus, den Griechen und den Römern.

Loslassen – Neuwerden – Selbsterfahrung

Dem Alltag den Rücken kehren.

Fasten aktiviert: Sie werden zum Leben zurückgeführt.

Fasten entspannt: Körper, Geist und Seele werden frei für neue Impulse und eine bewusstere Lebensgestaltung.

Fasten und Wandern – die ideale Kombination

Stetige, aber nicht stressige Bewegung unterstützt den fastenden Organismus ideal. Fett wird verbrannt, die Pfunde purzeln. Schlacken werden frei. Ihr Kopf wird frei, die Sinne werden geschärft. Sie leben wieder im Jetzt.

Wo kann das besser gelingen als in der Provence?

Gemeinschaft erleben – aber auch Stille finden.

Den Anbruch des Tages wie eine Neugeburt erleben.

Schweigen. Zuhören. Reden.

Wir fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lütznert: Gemüsebrühe, Saft, Tee und Wasser. Regelmäßige Darmreinigungen, Leberwickel zur Unterstützung der Entgiftung, Bewegung und Ruhe im Wechsel. Kosmetik von innen.

Die Gruppe

In kleinen Gruppen von acht bis zwölf Personen zu sich selber finden.

Die Unterkunft

In einem kleinen Familien-Hotel*** am Fuße einer Bergkette bei Avignon.

Nach den Wanderungen können wir uns im **Pool** und im **Park** entspannen, das Grün und die Stille genießen.

Alle Zimmer sind mit Bad, Telefon, Klima, W-LAN und TV ausgestattet.

Weitere Seminare:

Basenfasten – Wandern – Vollpension

mit Gerti Neu und Barbara Noack: 08.09.-15.09.2018

Fasten – Aufbau – Wandern

mit Gerti Neu: 05.05.-12.05.2018

Fastenerfahrene beginnen schon vorher mit dem Fasten und wir machen zusammen weiter und dann 3 Tage den basischen Aufbau.

Dieser Kurs kann auch prima mit dem Fastenkurs vom 27.04.-04.05.2018 kombiniert werden. Dann erhalten Sie einen Rabatt in Höhe von 22,50 € auf die Seminargebühr.

Tai Chi Schwerform – Halbpension

mit Tathata Kobayashi und Gerti Neu: 26.05. - 02.06.2018

im Kloster bei den Chorherren.

Die Flyer mit genauen Informationen bekommen Sie zum downloaden auf meiner Website www.fasten-reise.de oder auf Anfrage gern per Post.

Ein **Video** auf meiner Website www.fasten-reise.de vermittelt einen ersten Eindruck der Reisen.

Inklusivleistungen Seminar: Fasten – Wandern – Kultur

- Vier geführte Wanderungen mit Erläuterungen zu Kunst, Kultur, Land und Leuten
- Energieübungen aus dem Tai Chi und Qi Gong
- professionelle Fastenbetreuung, Fastenverpflegung in **Bioqualität**, mediterranes Aufbaumenu, Fastengespräche, Informationen, umfangreiche Seminarunterlagen
- Zimmerreservierung
- Mittwoch zur freien Verfügung

Investition

- Seminargebühren: Fastenwandern 8 Tage € 450,00
- Seminargebühren: Fasten und Aufbau 8 Tage € 490,00
- Seminargebühren: Basenfasten Wandern 8 Tage € 690,00
- Familienhotel*** beim Kloster, mit Pool und Park: pro Person / 7 Nächte, ½ DZ € 237,00; 1/1 DZ € 384,00
- Taxe de séjour: € 1,00 pro Tag
- nicht im Preis enthalten:
- An- und Abreise: hier bilden sich oft Fahrgemeinschaften. Ich gebe Ihnen gerne Tipps.
- Transfer Bahnhof Avignon zum Hotel pro Person / Fahrt € 10,00
- Fahrten vor Ort, ca. € 10,00-30,00 und evtl. Eintrittsgelder

Rabatte

Frühbucher erhalten bis drei Monate vor Kursbeginn einen Rabatt in Höhe von **45,00 € auf die Seminargebühren**. Werben Sie Freunde und erhalten Sie einen **Freundschaftsrabatt** in Höhe von **22,50 € auf die Seminargebühren** pro geworbenem Teilnehmer (gilt nicht für Ehepartner/Lebenspartner).

