

„ 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 mehr als 700 Teilnehmer erfolgreich beim Fasten begleitet.

Mein Wissen über Fasten, Ernährung und Bewegung und meine Liebe zur Provence, mit der ich mich seit mehr als 40 Jahren verbunden fühle, möchte ich mit Ihnen teilen und Ihnen während der Woche auch Kunst, Kultur, Land und Leute näher bringen.



# Reisen zur Lebensfreude



# Provence

2012

## Zeit für Dich: 12 Möglichkeiten 2012

18.02.-25.02.	Fasten   Wandern *	Baumblüte
17.03.-24.03.	Fasten   Wandern *	Baumblüte
31.03.-07.04.	Fasten   Wandern	Karwoche
07.04.-14.04.	Fasten   Wandern	Ostern
28.04.-05.05.	Fasten   Wandern	1. Mai
12.05.-19.05.	Fasten   Wandern	Himmelfahrt
26.05.-02.06.	Fasten   Wandern	Pfingsten
02.06.-09.06.	Essen   Tai Chi Schwertkurs	Fronleichnam
29.09.-06.10.	Fasten   Wandern	Nationalfeiertag D
06.10.-13.10.	Fasten   Wandern	
20.10.-27.10.	Fasten   Wandern	
27.10.-03.11.	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.

\* Alle Seminare **in der Nähe eines provenzalischen Klosters bei Avignon**, ausser die zwei mit Sternchen. Sie finden bei einem Biowinzer im Département Gard statt.

Individuelle Kurse für kleine Gruppen nach Ihren Terminwünschen auf Anfrage.

Falls Sie Internetzugang haben, sehen Sie sich mein **Video** an. So bekommen Sie einen ersten Eindruck von den Reisen.

Stille  
 Kloster  
 Einkehr  
 Selbsterfahrung

## Die Provence

Faszination pur. Das Land voller Licht, Farbe und Duft  
Wandern - mit allen Sinnen  
Ruhen - inmitten der Natur  
Nachspüren - durchdrungen vom Rosmarin  
und Thymian der Garrigue

## Loslassen – Neuwerden – Selbsterfahrung

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  
Pfundel 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.

Ein **Video** auf meiner Website vermittelt einen ersten  
Eindruck der Reisen.

## Die Unterkünfte

Die ersten beiden Fastenwander-Seminare 18.02. – 25.02.2012 und  
17.03. – 24.03.2012 finden bei einem **Biowinzer** im Département  
Gard statt. Das Gästehaus liegt inmitten des Weinguts mit  
einem wunderbaren Blick über die Weinfelder auf ein typisch  
provenzalisches Dorf.  
Alle Zimmer sind mit Bad, Telefon, W-LAN und TV ausgestattet. Zur  
Unterstützung der Entgiftungsprozesse während des Fastens gibt  
es einen Entspannungsraum mit Sauna, Dampfbad und Whirlpool.  
Am letzten Abend ist eine Weinverkostung möglich.

Alle anderen Fastenwander-Seminare sind **in einem kleinen  
Hotel am Fuße der Bergkette bei Avignon, nur 5 km vom Kloster  
entfernt**. Die Zimmer sind mit Bad, Telefon, W-LAN und TV  
ausgestattet. Nach den Wanderungen können wir uns im Pool  
und im Park ausruhen, das Grün und die Stille genießen. Ich biete  
jeden Morgen einen Transfer zum Kloster an, um am Lobgesang  
der Chorherren teilzunehmen. Bei Interesse organisiere ich gern  
eine Klosterführung.

## Alle Termine auf der Rückseite dieses flyers.

Ein weiteres Seminar, das ich schon seit 5 Jahren durchführe,  
findet im Kloster bei den Chorherren statt:

## Tai Chi Schwerförmig - Halbpension

mit Tathata Kobayashi und Gerti Neu: 02. - 09.06.2012

Den flyer mit genauen Informationen bekommen Sie zum  
downloaden auf meiner Website [www.fasten-reise.de](http://www.fasten-reise.de) oder auf  
Anfrage per Post.

## Inklusivleistungen Seminar: Fasten - Wandern - Kultur

- 4 geführte Wanderungen mit Erläuterungen zu Kunst, Kultur,  
Land und Leuten
- Energieübungen aus dem Tai Chi und Qi Gong
- professionelle Fastenbetreuung, Fastenverpflegung,  
mediterranes Aufbaumenu, Fastengespräche, Informationen,  
umfangreiche Kursunterlagen
- Zimmerreservierung
- Mittwoch zur freien Verfügung
- Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten

## Investition

- Seminargebühren: 8 Tage € 435,00

\*18.02. – 25.02.2012 und 17.03. – 24.03.2012  
· beim Biowinzer mit SPA Raum:  
pro Person/7 Nächte, ½ DZ € 157,50, 1/1 DZ € 315,00

- alle anderen Termine, siehe Rückseite flyer  
Hotel beim Kloster mit Pool:  
pro Person/7 Nächte, ½ DZ € 204,00, 1/1 DZ € 294,00

nicht im Preis enthalten:

- Fahrten vor Ort und evtl. Eintrittsgelder
- An- und Abreise, hier bilden sich oft Fahrgemeinschaften.  
Ich gebe Ihnen gerne Tipps.

## Rabatte

**Frühbücher** erhalten bis 3 Monate vor Kursbeginn einen Rabatt  
in Höhe von **10% auf die Seminargebühren**. Werben Sie Freunde  
und erhalten Sie einen **Freundschaftsrabatt** in Höhe von **5% auf  
die Seminargebühren** pro geworbenen Teilnehmer (gilt nicht für  
Ehepartner/Lebenspartner).

