

„ 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 fast 1000 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 näherbringen.



Reisen zur Lebensfreude



Provence

2015

Zeit für Dich: 10 Möglichkeiten 2015

28.03.-04.04. Fasten Wandern	Karwoche
04.04.-11.04. Fasten Wandern	Ostern
25.04.-02.05. Fasten Wandern	1. Mai
09.05.-16.05. Fasten Wandern	Himmelfahrt
23.05.-30.05. Fasten Wandern	Pfingsten
30.05.-06.06. Essen Tai Chi Schwertkurs	Fronleichnam
19.09.-26.09. Fasten Wandern	
26.09.-03.10. Fasten Wandern	Nationalfeiertag D
10.10.-17.10. Fasten Wandern	
17.10.-24.10. 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.

Falls Sie Internetzugang haben, sehen Sie sich mein **Video** auf www.fasten-reise.de 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
Pfund 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 www.fasten-reise.de
vermittelt einen ersten Eindruck der Reisen.

Die Unterkünfte

Die ersten 8 Fastenwander-Seminare finden in einem kleinen
Familien-Hotel am Fuße einer Bergkette **bei Avignon**, nur 5 km
vom Kloster entfernt statt.

Die Zimmer sind mit Bad, Telefon, W-LAN und TV ausgestattet.
Nach den Wanderungen können wir uns im **Pool** und im
Park entspannen, das Grün und die Stille genießen. Ich
biete einen Transfer zum Kloster an, um am Lobgesang der
Chorherren teilzunehmen. Bei Interesse organisiere ich gern eine
Klosterführung.

Das letzte Fastenwander-Seminar vom **17.10.-24.10.2015** findet
im **Klosterhotel** statt. **Das Kloster liegt in einer Bergkette bei
Avignon**. Im integrierten Hotel genießen Sie die Ruhe und
Schönheit eines außergewöhnlichen Ortes im Schatten des
nahezu tausendjährigen Klosters. Stille, Natur, Spiritualität. Jeden
Tag bietet sich die Gelegenheit an den Gottesdiensten der
Chorherren teilzunehmen.
Die Zimmer sind mit Dusche, WC und Telefon ausgestattet. Sie
blicken entweder auf die Basilika oder auf den Garten des
Frühstücksraumes.

Alle Termine im Überblick auf der Rückseite dieses Flyers.

Weiteres Seminar:

Tai Chi Schwerförmig – Halbpension

mit Tathata Kobayashi und Gerti Neu: 30.05. - 06.06.2015
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.

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
- Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten im Kloster

Investition

- Seminargebühren: Fastenwandern 8 Tage € 450,00
- Übernachtung: **die ersten 8 Termine**, siehe Rückseite Flyer
Familienhotel beim Kloster mit Pool und Park:
pro Person / 7 Nächte, ½ DZ € 222,00; 1/1 DZ € 312,00
- Übernachtung: **17.10.-24.10.2015**, Klosterhotel
pro Person / 7 Nächte, ½ DZ € 259,70; 1/1 DZ € 424,20

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 **10% auf die Seminargebühren**. Werben Sie Freunde
und erhalten Sie einen **Freundschaftsrabatt** in Höhe von **5% auf
die Seminargebühren** pro geworbenem Teilnehmer (gilt nicht für
Ehepartner/Lebenspartner).

