



Inklusivleistungen Frühlingsfastenwoche:

- 6 Hotelübernachtungen im familiengeführten Hotel in der Lübecker Bucht
- 6 bis maximal 12 Teilnehmer
- 5-tägiger Qigong-Kurs
- Professionelle Fastenbetreuung inkl. Leitfaden zur Fastenvorbereitung
- Bio-Fastenverpflegung (Kräutertees, Wasser, frische Gemüsebrühe, Obstsaft)
- Gesundes Abendessen am Entlastungstag
- Leichtes Frühstücksbuffet am Auftag
- Bio-Reiseproviand am Abreisetag
- Nordic-Walking mit Anleitung alternativ Radtouren mit Begleitung
- Geführte Strandwanderungen
- Geh- und Naturmeditationen
- Ausflug
- Informationen über naturgesunde Ernährung sowie ein Leben in Balance

Gesamtpreis für die Fastenwoche:
645,00 EUR bis 675,00 EUR



Andrea Kalles

- Gesundheitsberaterin
- Ernährungscoach
- Fastenleiterin
- Diplom-Qigong-Lehrerin
- Nordic Walking Kursleiterin
- Zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin

Seit vielen Jahren beschäftigt sich Andrea Kalles mit dem Thema „Ganzheitliche Gesundheit“, worunter sie ein achtsames und eigenverantwortliches Leben mit Bewegung, Entspannung, Fasten und gesunder Ernährung im Einklang mit der Natur versteht sowie eine Schulung des Bewusstseins durch Ruhe, Stille und Meditation. In ihren Fastenkursen verbindet sie auf begeisternde Weise die verschiedenen Gesundheitsbausteine zu einem harmonischen Ganzen.

Nach dem volkswirtschaftlichen Studium war sie zunächst 20 Jahre in einer großen deutschen Bank in verschiedenen Bereichen tätig, zuletzt über 10 Jahre in leitender Funktion im Zielkundenmanagement.

Andrea Kalles lebt in den Sommermonaten an der Ostsee und im Winter in Frankfurt am Main.



Mobil: 0 172 - 655 07 88
info@andreakalles.de / www.andreakalles.de
www.ostsee-fasten.de

Frühlingsfasten an der Ostsee

25.3. - 31.3.2012
im Hotel „Haus am Meer“
in Haffkrug



Fasten nach Dr. Buchinger
Qigong-Kurs
Nordic Walking
Geh- und Naturmeditationen
Geführte Strandwanderungen



Jedem Fasten wohnt ein Zauber inne...

6 Tage Fastenkurs
6 Tage Begegnung mit sich und anderen
6 Tage „bewegendes“ Programm

Jeden Morgen

Aktives Erwachen am Meer zur Aktivierung von Meridianen und Gelenken und zur Muskelkräftigung mit den 8 traditionellen chinesischen „Alltagsübungen“ sowie Geh- und Naturmeditationen am Strand.

Täglich

Nordic Walking oder Radeln im Sauerstoffgleichgewicht. Geführte Strandwanderungen oder Waldspaziergänge. Freie Zeit für sich!

Montag bis Freitag

Qigong-Kurs zur Unterstützung des Stoffwechsels, der Koordination und der Beweglichkeit.

Während der Fastenwoche

Bürsten-, Kopfmassagen und Wassertreten zur Anregung der Durchblutung. Informationen über eine naturgesunde Ernährung.

Impulse für ein Leben in Bewegung und Balance

Meerblick - Fasten - MehrBlick

„Ruhe bringt Gleichgewicht und Leichtigkeit, Gleichgewicht und Leichtigkeit bringen inneren Frieden und Gelassenheit.“ (Tschuang-Tse)

Jede Jahreszeit bietet die Möglichkeit, inne zu halten, Einkehr zu halten und einen Neuanfang zu wagen, wenngleich eine Fastenurlaubswoche im Frühling am Meer eine besondere Möglichkeit darstellt, Alltagsgewohnheiten hinter sich zu lassen, sich selbst näher zu erfahren, alte Denk- und Verhaltensmuster zu überprüfen und sich neuen unbekanntem Dingen zu öffnen. Besonders schön ist es, wenn dabei fast wie von selbst das Gewicht und der Stoffwechsel reguliert und überflüssige Pfunde losgelassen und die Abwehrkräfte und das Immunsystem gestärkt werden.

Beim Meeresrauschen in der frischen und energiereichen Ostseeluft und in der wohligen Atmosphäre im kleinen familiengeführten Hotel „Haus am Meer“ fällt es leicht – unterstützt von Bio-Kräutertees, Wasser, frischer Gemüsebrühe und Obstsaften aus ökologischem Anbau, Leberwickeln und regelmäßiger Darmreinigung – innere Ruhe und Balance zu finden sowie neue Kraft zu schöpfen für die Herausforderungen des Alltags.



Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt...

Fasten als bewusster Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit. Fasten als Regeneration für Körper, Geist und Seele

Durch Taiji-Qigong - Meditation in Bewegung - Nordic Walking und Spaziergänge am Meer wird die Erholung von Körper, Geist und Seele in idealer Weise ergänzt, der Organismus gründlich gereinigt, und das Gewebe und die Haut können so zu neuer Frische und Vitalität gelangen.

Durch das Fasten und die Meditation verfeinert sich die Wahrnehmung, die Sinne werden geschärft und ein neues Körperbewusstsein wird durch die Einübung der Achtsamkeit gefördert. Fasten bedeutet somit weit mehr, als für einen bestimmten Zeitraum auf feste Nahrung zu verzichten; es ist eine gute Methode zur eigenverantwortlichen Gesundheitsfürsorge und -pflege. Bereits Hippokrates – Philosoph und Mediziner – sagte vor ca. 2500 Jahren:

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“

Fit in den Frühling mit innerer und äußerer Zufriedenheit