

Leistungskatalog Fastenwoche 2024

- 7 Übernachtung in einem von Ihnen individuell ausgesuchten exklusiven Apartment in Einzel- oder Doppelbelegung in einem unserer Häuser in Bad Zwischenahn.
- 7-tägige basische Kost. Drei Mahlzeiten aus biologisch angebauten Lebensmitteln von uns für Sie gekocht. (weitgehend aus der Region)
- Einweisungsgespräch
- Tägliche basische Teesorten sowie Wasser mit frischem Ingwer angereichert
- Tägliche Wellness Fußbäder
- Zwei Entlastungstage (mit oral eingenommenen Laxantien)
- 5 Leberwickel (Wärmflaschen stehen zur Verfügung)
- Impulsvortrag
- Tägliche morgendliche Bewegungseinheiten
- 3 geführte Yogaeinheiten (Matten, Kissen und Decken stehen zur Verfügung)
- 3 geführte abendliche Meditationen
- 6 Tage geführte Wanderungen durchs Ammerland (bis zu 12km im Minimum 3h täglich)
- Bademantel zur Nutzung während des Aufenthaltes
- Spezial Fasten-am-Meer Thermoskanne zur Nutzung während Ihres Aufenthaltes.
- Massageanwendungen (können zugebucht werden)
- 1 Alpaka Wanderung in Bad Zwischenahn
- Persönliche Betreuung durch zertifizierte Fastenleitung
- Persönliche Betreuung durch professionell geschultes Personal
- Abschlussgespräch

(Änderungen wetter- oder personalbedingt vorbehalten)