



# HERBSTZEIT AN DER OSTSEE

Fastenurlaub auf Ummanz bei Rügen  
25.10. - 2.11.2019

Genießen, was gut tut

**ZETHEG**

Zukunftsorientierte Ernährungstherapie  
& Gesundheitsberatung

# HERBSTZEIT AN DER OSTSEE

**In diesem Jahr biete ich Ihnen eine Gelegenheit zur intensiven Erholung für Körper und Geist:**

Im Haidehof auf Ummanz, einer kleinen vorgelagerten Insel (mit Brücke) vor Rügen und in der herrlichen Umgebung werden Sie in einer kleinen Gruppe während des **8-tägigen Aufenthaltes** fachkundig betreut. Dazu kommen tägliche geführte Wanderungen auf der Insel, wohltuende Gymnastik und Entspannungsübungen. Fahrten zum Schwimmbad und Sauna werden organisiert. Physiotherapeutische Anwendungen sind nach Absprache möglich.

Nach Beendigung des Fastens lernen Sie in der Gruppe, bewusster zu essen. Nicht fastende Familienmitglieder und Partner können selbstverständlich im Hause verpflegt werden. Es gibt Einzel-, Doppel- und Appartementszimmer. Dieses Fastenangebot ist für Gesunde ausgerichtet. Falls Sie Bedenken haben, fragen Sie vorher Ihren Hausarzt, ob Sie fasten dürfen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei mir an. Danach erhalten Sie weitere Informationen. Teilnehmerzahl: 10 - 15 Personen  
Die Anfahrt kann nach Wunsch gemeinsam in einem durchgehenden Zug organisiert werden.

**Preis:** 820,00 Euro alles inclusive mit Betreuung, ohne Anfahrt  
**Anmeldeschluss:** 15.05.2019, Infoabend: 13.05.2019, 19:00 Uhr  
**Leitung:** Karen Nespethal, Dipl. Oecotrophologin, Köln  
**Kontakt:** 0221 8886757  
info@ernaehrungsberatung-zetheg.de

## **Angebote in diesem Fastenurlaub:**

- Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger
- Tägliche fundierte Fastenbetreuung
- Tiefgreifende Erholung durch naturnahes Erleben ohne den Einfluss von ständiger Ablenkung
- Positive Stimulierung des Stoffwechsels durch ein sanftes Aktivprogramm
- Bewegung mit aktiver, bewusster Atmung
- Erholung durch ausreichenden Schlaf und Entspannungsübungen beschleunigen die Regeneration und Entgiftung des Organismus



**ZETHEG**

Zukunftsorientierte Ernährungstherapie  
& Gesundheitsberatung