

GESAMT PAKET ALL INCLUSIVE

-6 NÄCHTE IM HOTEL FLEETHER MÜHLE
(STADT MIROW AN DER MECKLENBURGER SEENPLATTE)

-TÄGLICHE GEFÜHRTE WANDERUNGEN
JE NACH LEISTUNGSSTÄRKE:
7-8KM / 10-14KM / 15-21 KM
(BIS ZU 4 WANDERGRUPPEN)

-4-6 MAL PRO WOCHE YOGA
(AN BESTIMMTEN TERMINEN 6X)

-3-4 MAL FASTEN-QIGONG

-2 MAL KLANGSCHALEN-MEDITATION

-ABENDLICHE GESUNDHEITSVORTRÄGE

-ANLEITUNG FÜR DEN ALLTAG MIT REZEPTEN UND TIPPS
ZUM GESUNDEN ESSEN FÜR DIE ZEIT DANACH

-STEIGERE DEIN WOHLBEFINDEN JEDEN MORGEN MIT DER
ANWENDUNG VON HEILERDE UND ÖLZIEHEN, UM DEINEN
KÖRPER ZU REVITALISIEREN.

-WASSERTRETEN NACH KNEIPP & HEILBADEN IN
UNSEREN WUNDERSCHÖNEN KLARWASSERSEEN

-BÜCHERTISCH & SKRIPTEN KOSTENLOS ZUM AUSLEIHEN

-FASTENVERPFLEGE
(BIO-FRISCH GEPRESSTE SÄFTE - GEMÜSEBRÜHE ETC.)

-GALAABEND IMMER DONNERSTAGS
(GOURMET ROHKOST FASTENBRECHEN)
(FEIERLICH GESTALTET)

-WELLNESSBEREICH MIT STEINSAUNA & HAMAM
(SEE-HOLZSAUNA MIT SEEZUGANG)

-SEEZUGANG ZUM SCHWIMMEN/BADEN

-JEDEN MORGEN GYMNASTIK

-WANNEN FÜR BASISCHE FUSSBÄDER IN JEDEM ZIMMER

-GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK AM ABREISETAG
(+ FRISCHKORNGERICHTE FÜR DIE HEIMREISE)

-WANDERSTÖCKE KOSTENFREI ZUM AUSLEIHEN

-FITNESSRAUM

BESONDERHEIT:

-BEZAHLUNG ERST AM TAG DEINER ANREISE
-BIS 31 TAGE VOR START KOSTENFREI STORNIERBAR

-INKL. ABHOLUNG VOM BAHNHOF MIROW

-BASENFASTEN (NUR JUNI BIS AUGUST)

-BILDUNGSURLAUB AUF ANFRAGE MÖGLICH
(BILDUNGSURLAUBSZEIT.DE)

UNSER TEAM



JANA

Wanderführerin &
Yoga Lehrerin



RENÉ &
ACHIM (GRÜNDER)

Fastenleiter &
Wanderführer &
Ernährungscoach



CATE

Wanderführerin &
Wildnispädagogin



LUCA

Fastenleiter &
Wanderführer



MICHA

Qi-Gong Lehrer



ANGELA

Fastenleiterin &
Ernährungsberaterin



ANDREA

Fastenleiterin,
Gesundheitsberaterin



WOLFGANG

Yogalehrer &
Klangschaalenexperte



SHANTI

Yogalehrerin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie



DR. DIANA SIEBERT

Burnout- und Stress-Coach



KARLO

Fastenleiter &
Klavierspieler



ANNETTE

Heilpraktikerin &
Krankenschwester



RIO

Wanderführer, integrativer
Natur- und Waldtherapeut



NATASCHA

Qigong-Lehrerin,
Hypnosetherapeutin



NICOLAI

Der Mann für
Alles

Eine Woche Fastenwander-Urlaub "All Inclusive" 2026



29 Jahre Fastenwandern

ab 720€ p.P ohne Nebenkosten
nach Dr. Buchinger-Methode
oder Basenfasten



Hotel Fleether Mühle - Fleether Mühle 1 - 17252 Mirow



+49 152 59784408

INFO@FASTENWANDERZEIT.DE

Anmeldung unter
FASTENWANDERZEIT.DE

HEILFASTEN

NACH DR. BUCHINGER

BIO-FRISCHGEPRESSTE SÄFTE, GEMÜSEBRÜHE, BIO-TEE UND HAFERTEE UNTERSTÜTZEN DAS GESUNDHEITFASTEN, BEI DEM AUF FESTE NAHRUNG VERZICHTET WIRD, OHNE KÖRPERLICHEN HUNGER. WÄHREND DES FASTENS NUTZT DER KÖRPER FETTERESERVEN, WAS ZU REINIGUNG UND REGENERATION FÜHRT.

WANDERN WÄHREND DES FASTENS ERHÄLT DIE MUSKULATUR UND HILFT, SÜCHTE ABZUBAUEN. FASTEN-WANDERN KANN BEI VERSCHIEDENEN ERKRANKUNGEN HELFEN, DARUNTER:

- ÜBERGEWICHT
- HOHER CHOLESTERINSPIEGEL UND BLUTDRUCK
- ALTERSDIABETES
- HAUTKRANKHEITEN
- MIGRÄNE
- WECHSELJAHRBSCHWERDEN
- RHEUMATISMUS
- CHRONISCHE ERKÄLTUNGEN UND ALLERGIEN
- STRESSABBAU UND ENTGIFTUNG VON SUCHTMITTELN.

TÄGLICHE MORGEN GYMNASTIK
BEGINNE DEN TAG MIT ENERGIE UND GUTER LAUNE
EINFACHE DEHNÜBUNGEN WECKEN DEN KÖRPER AUF
TIEFE ATEMZÜGE MIT BLICK AUF DEN SEE

QIGONG (3-4 X WÖCHENTLICH)
SANFTE DEHNÜBUNGEN UND ATEMTECHNIKEN ZUR
HARMONISIERUNG DES ENERGIEFLUSSES.
TEILNEHMER FÜHLEN SICH NACH DER SITZUNG
ERFRISCHT, GESTÄRKT UND INNERLICH
AUSGEGLICHEN.

YOGA (4-6 X WÖCHENTLICH)
EGAL OB ANFÄNGER ODER FORTGESCHRITTENER, WIR
HABEN DEN PASSENDEN KURS FÜR DICH. UNSERE
ERFAHRENEN LEHRER STEHEN DIR ZUR SEITE, UND ALLE
MATERIALIEN WERDEN DIR ZUR VERFÜGUNG GESTELLT

KLANGMEDITATION (2 X WÖCHENTLICH)
ENTSPANNE MIT SANFTEN KLÄNGEN UND
VIBRATIONEN DER KLANGSCHALEN. FINDE RUHE,
REDUZIERE STRESS UND BRING KÖRPER, GEIST UND
SEELE IN EINKLANG.

TÄGLICHE GEFÜHRTE WANDERUNGEN
7-8 KM / 10-14 KM / 15-21 KM
(TÄGLICH FREI WAHLBAR)
IN BIS ZU VIER WANDERGRUPPEN



Anmeldung unter
FASTENWANDERZEIT.DE

ALLE TERMINE

	SA.17.01. - 23.01.26	
JANUAR	SA.24.01. - 30.01.26	
	SA.31.01. - 06.02.26	
	SA.07.02. - 13.02.26	
	SA.14.02. - 20.02.26	
FEBRUAR	SA.21.02. - 27.02.26	
	SA.28.02. - 06.03.26	
	SA.07.03. - 13.03.26	
	SA.14.03. - 20.03.26	
MÄRZ	SA.21.03. - 27.03.26	
	SA.28.03. - 03.04.26	
	SA.04.04. - 10.04.26	OSTERN
	SA.11.04. - 17.04.26	
APRIL	SA.18.04. - 24.04.26	
	SA.25.04. - 01.05.26	
	SA.02.05. - 08.05.26	
	SA.09.05. - 15.05.26	
MAI	SA.16.05. - 22.05.26	
	SA.23.05. - 29.05.26	
	SA.30.05. - 05.06.26	
	SA.06.06. - 12.06.26	
	SA.13.06. - 19.06.26	
JUNI	SA.20.06. - 26.06.26	
	SA.27.06. - 03.07.26	
	SA.04.07. - 10.07.26	
	SA.11.07. - 17.07.26	
JULI	SA.18.07. - 24.07.26	
	SA.25.07. - 31.07.26	
	SA.01.08. - 07.08.26	
	SA.08.08. - 14.08.26	
AUGUST	SA.15.08. - 21.08.26	
	SA.22.08. - 28.08.26	
	SA.29.08. - 04.09.26	

AUCH BASENFASTEN IN DIESEN MONATEN MÖGLICH

TERMINE & PREISE

SEPTEMBER	SA.05.09. - 11.09.26
	SA.12.09. - 18.09.26
	SA.19.09. - 25.09.26
	SA.26.09. - 02.10.26
OKTOBER	SA.03.10. - 09.10.26
	SA.10.10. - 16.10.26
	SA.17.10. - 23.10.26
	SA.24.10. - 30.10.26
	SA.31.10. - 06.11.26
NOVEMBER	SA.07.11. - 13.11.26
	SA.14.11. - 20.11.26

-WINTERPAUSE-



ALL INCLUSIVE
- ohne weitere Kosten -

DZ ab 720€ // EZ ab 820€

Anmeldung unter
FASTENWANDERZEIT.DE