

GESAMT PAKET ALL INCLUSIVE

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

-TÄGLICHE GEFÜHRTE WANDERUNGEN
JE NACH LEISTUNGSSTARKE:
7-8KM / 10-14KM / 15-21 KM (FREI WÄHLBAR)
(3 WANDERGRUPPEN)

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

-4-6 MAL FASTEN-QIGONG &
KLANGSCHALEN-MEDITATION

-ABENDLICHE GESUNDHEITSVORTRÄGE

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

-STEIGERN SIE IHR WOHLBEFINDEN JEDEN MORGEN MIT
DER ANWENDUNG VON HEILERDE UND OLZIEHEN, UM
IHREN KÖRPER ZU REVITALISIEREN.

-WASSTRETEN NACH KNEIPP & HEILBADEN IN
UNSEREN WUNDERSCHÖNEN KLARWASSERSEEN

-BÜCHERTISCH & SKRIPTE KOSTENLOS ZUM AUSLEIHEN

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

-ABSCHIEDSABEND (DONNERSTAGS)
(GERN ETWAS FEIERLICH)

-NEU: GOURMET ROHKOST FASTENBRECHEN
(AN BESTIMMTEN TERMINEN)

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

-18M POOL (OUTDOOR-UNBEHEIZT)

-JEDEN MORGEN GYMNASTIK

-WANNEN FÜR BASISCHE FUSSBÄDER IN JEDEM ZIMMER

-INKL. LUNCHPAKET AM ABREISETAG
(FRISCHKORNGERICHTE ZUM MITNEHMEN)

-WANDERSTÖCKE KOSTENFREI ZUM AUSLEIHEN

-FITNESSRAUM

BESONDERHEIT:

-BEZAHLUNG ERST AM TAG DEINER ANREISE
-BIS 31 TAGE VOR START KOSTENFREI STORNIERBAR
-INKL. ABHOLUNG VOM BAHNHOF MIROW

WIR ÜBER UNS

Durch unsere langjährige Erfahrung als
Fastenwanderleiter und unser umfangreiches Wissen
über Krankheitsursachen geben wir Ihnen Vertrauen
und Sicherheit. Sie sind in guten, fachlichen Händen bei
uns.

Die Fastenwander-Seminare werden geleitet von
Luca, Jana, Angela, Cate, Micha, Robert &
René (ärztlich geprüfter Gesundheitsberater GGB)

„TUE DEINEM LEIB GUTES, DAMIT DEINE SEELE LUST BEKOMMT,
DARIN ZU WOHNEN“

Theresa von Avila



Fastenwander Seminare

Hotel: Fleether Mühle

Fleether Mühle 1

17252 Mirow

OT Fleether Mühle

info@fastenwanderzeit.de

+49 152 59784408

Mehr Informationen unter
FASTENWANDERZEIT.DE

FASTENWANDERZEIT.DE



**Eine Woche
Fastenwander-Urlaub
"All Inclusive"
2025**

28 Jahre Fastenwandern

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



Anmeldung unter
FASTENWANDERZEIT.DE

HEILFASTEN

NACH DR. OTTO BUCHINGER

BIO-FRISCHGEPRESSTE-SÄFTE - GEMÜSEBRÜHE - BIO - DIVERSE TEESORTEN - HAFERTEE UND ZITRONENWASSER

FASTEN IST DER FREIWILLIGE, BEWUSSTE VERZICHT AUF FESTE NAHRUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZEITRAUM, BEIM BUCHINGER HEILFASTEN BESTEHT KEIN KÖRPERLICHER HUNGER.

WAS GESCHIEHT BEIM GESUNDHEITFASTEN?

WÄHREND DES FASTENS ERNÄHRT SICH DER KÖRPER VON INNEN“, ER LEBT VON SEINEN ”FETTRESERVEN“. DADURCH KOMMT ES ZUR REINIGUNG UND REGENERIERUNG DES GESAMTEN ORGANISMUS, DAS WANDERN WÄHREND DES FASTENS UNTERSTÜTZT DEN ERHALT DER MUSKULATUR UND BEUGT EINEM MUSKELABBAU VOR. DIE SPANNKRAFT DES KÖRPERGEWEBES WIRD AUFRECHT ERHALTEN. DURCH DIE BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT UND DIE KONFRONTATION MIT SICH SELBST, FÄLLT ES LEICHTER VON SUCHTEN, WIE NIKOTIN, KOFFEIN, ALKOHOL, ZUCKER ABSCHIED ZU NEHMEN.

BEI WELCHEN KRANKHEITEN HILFT FASTENWANDERN?

- ÜBERGEWICHT
- ERHÖHTER CHOLESTERINSPiegel UND BLUTDRUCK
- ALTERSDIABETES
- HAUTKRANKHEITEN
- MIGRÄNE
- WECHSELJAHRBSCHWERDEN
- RHEUMATISMUS
- CHRONISCHE ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN
- ALLERGIEN, HEUSCHNUPFEN
- ENTLASTUNG DES MAGEN- DARMTRAKTES
- ENTWÖHNUNG VON SUCHTMITTELN: KOFFEIN, NIKOTIN,
- ALKOHOL, ZUCKER- NAHRUNGSKONZENTRATE. STÖRUNGEN IM VEGETATIVEN – NERVENSYSTEM
- STRESS ABBAUEN, ZUR RUHE KOMMEN
- ... UND BEI VIELEN ANDEREN ERKRANKUNGEN



Anmeldung unter
FASTENWANDERZEIT.DE

FASTENWANDERN

UND NOCH VIEL MEHR

MORGEN GYMNASTIK

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

QIGONG - MIT DR. SONNENBERG

(BIS ZU 4-6 MAL WÖCHENTLICH)

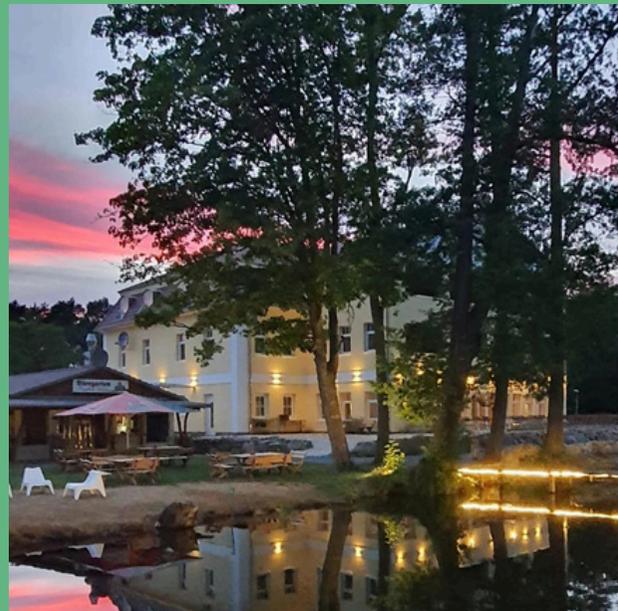
SANFTE DEHNÜBUNGEN UND ATEMTECHNIKEN ZUR
HARMONISIERUNG DES ENERGIEFLUSSSES.
TEILNEHMER FÜHLEN SICH NACH DER SITZUNG
ERFRISCHT, GESTÄRKT UND INNERLICH
AUSGEGLICHTEN.

YOGA (BIS ZU 6 MAL WÖCHENTLICH)

EGAL OB ANFÄNGER ODER FORTGESCHRITTENER, WIR
HABEN DEN PASSENDEN KURS FÜR DICH. UNSERE
ERFAHRENEN LEHRER STEHEN DIR ZUR SEITE, UND ALLE
MATERIALIEN WERDEN BEREITGESTELLT.

TÄGLICHE GEFÜHRTE WANDERUNGEN

7-8 KM / 10-14 KM /15-21 KM
(TÄGLICH FREI WÄHLBAR)
IN DREI WANDERGRUPPEN



Anmeldung unter
FASTENWANDERZEIT.DE

TERMINE & PREISE

FRÜHJAHR

SA.08.02. - 14.02.25

SA.15.02. - 21.02.25

SA.22.02. - 28.02.25

SA. 01.03. - 07.03.25

SA. 08.03. - 14.03.25

SA.15.03. - 21.03.25

SA.22.03. - 28.03.25

SA.29.03. - 04.04.25

SA.05.04. - 11.04.25

SA.12.04. - 18.04.25

SA.19.04. - 25.04.25. (OSTERWOCHE)

SA.26.04. - 02.05.25

SA.03.05.-09.05.25

SOMMER

SA.10.05.-16.05.25

SA.17.05.-23.05.25

SA.24.05.-30.05.25

SA.31.05.-06.06.25

SA.07.06.-13.06.25

SA.14.06.-20.06.25

HERBST

SA.27.09.-03.10.25

SA.04.10. - 10.10.25

SA.11.10. - 17.10.25

SA.18.10. - 24.10.25

SA.25.10. - 31.10.25

SA.01.11. - 07.11.25

SA.08.11. - 14.11.25

SA.15.11. - 21.11.25

Alles inklusive

Wellnessbereich & Outdoor POOL,

2 Saunen, Hamam & 4 xYOGA & Fasten-Qi Gong

- ohne weitere Kosten -

DZ 720€ // EZ 820€