

Anmeldung:

Bitte bis spät. 18. Febr. 2017 schriftlich

Programm der Fastentage:

Chi Gong, sanfte Gymnastik,
Entspannungsübungen, geleitete Fantasiereisen
und anderes mehr.

Informationen über Besonderheiten der
Landschaft und kulturelle Sehenswürdigkeiten,
über Aufbau- und Ernährungsumstellung;
gemeinsames Singen.

Literaturempfehlung:

„Wie neugeboren durch Fasten“ von Dr. Helmut
Lützner.

Zur Vorbereitung erhalten Sie schriftliche
Entlastungshinweise einschließlich
Rezeptvorschlägen.

Mitzubringen sind:

kleines Sitzkissen für die Wanderung,
Thermoskanne, kleiner Rucksack, gute
Wanderschuhe, Allwetterkleidung,
Sonnenschutz, Sonnenhut, Isomatte, Decke,
Wärmflasche, Tuppergefäß für Obst. Optional:
Teleskopwanderstöcke, Musikinstrument.



Evangelisches Bildungswerk
Rosenheim – Ebersberg e.V.
Münchener Str. 38
83022 Rosenheim
Tel. 08031 809558-0
Fax 08031 809558-18
info@ebw-rosenheim.de
ebw-rosenheim.de

Seminar

Früchtefasten und Wandern am Millstätter See



(Foto: Rolf Staiger)

Donnerstag, 18.5. bis Montag, 22.5.2017

Almuth Königslöw, Masseurin,
qualifizierte Fastenwanderleiterin

**Wohltat und Erholung für Körper,
Geist und Seele
Ein Jungbrunnen**

Wohlbefinden, Gesundheit und ein intensives Körpergefühl erzielen Sie durch die Bewegung mit vermehrter Sauerstoffaufnahme und fühlen sich anschließend durch und durch vital und schöpferisch. So eignet sich Fastenwandern optimal zum Entschlacken und Entgiften, auch zum "Loslassen alter Lasten".

Unter Gleichgesinnten läuft man gleichsam spielend, denn man ist sich gegenseitig Stütze, Sicherheit, Halt und Ansporn. Wegen der begünstigten Lage südlich vom Alpenhauptkamm und den dortigen Wetteraussichten fällt die Wahl für das Wandern nächstes Jahr zum einen erstmalig auf Kärnten und zwar gleich den ersten großen See, den schönen Millstätter See.

Hierzu sind folgende Tipps angemerkt:

- Ein günstiges Sparpreis-Ticket kaufen lohnt sehr.
- Es gibt einen durchgehenden Zug ab Rosenheim bzw. Traunstein.
- Abholung vom Zug in Spittal ist seitens der Pension möglich.
- Von Spittal sind es nur 6 km zur Hotel-Pension Garni " Frankhofer" - Fam. Grechenig -
- Wem dies möglich ist: Sie können gerne auch am Tag zuvor anreisen. Bitte dies jedoch dann frühzeitig bei der Hotelpension melden.

Einen ausführlichen Infobrief erhalten Sie ca. 2 Wochen vor Beginn.

Leitung:

Almuth Königslöw
Masseurin, qualifizierte
Fastenwanderleiterin.



Termin:

Donnerstag, 18.5.2017 bis Montag, 22.5.2017

Ankunft:

Treffpunkt ist um 11.00 Uhr in der Pension Frankhofer am Millstätter See (möglichst bereits mit Wanderbekleidung). Anreise mit eigenem PKW (auf eigene Verantwortung)

Unterkunft:

Pension Frankhofer, Tagerner Str. 32, A-9871 Seeboden am Millstätter See, Tel. 0043 4762 81358, www.frankhofer.at

Kosten:

178,-- € Kursgebühr incl. Wanderführung und Fastenverpflegung
130,-- € Übernachtung DZ/ Dusche (für den Kurs) exkl. Kurtaxe
20,-- € EZ-zuschlag (für den Kurs) exkl. Kurtaxe. sofern möglich, die Zahl der Einzelzimmer ist begrenzt!

Stornobedingungen:

Falls es keine Warteliste gibt und Sie keine Ersatzperson stellen können gilt folgendes:
Unterkunft:

bis 20 Nächte vor Anreise kostenlos,

bis 7 Nächte vor Anreise: 10%

ab 6 Nächte vor Anreise: 35%

ebw:

bis 18.2.17 kostenlos

vom 19.2.- 19.4.17: 15,-- €

vom 20.4. - 12.5.17: 30,-- €

vom 13.5. - 17.5.17: 84,-- €

Ab 18.5.17: 178,-- €

Anmeldung:

Nr. 17602 Fruchtefasten und Wandern am Millstätter See vom 18.5. - 22.5.2017

Hiermit melde ich mich/ melden wir uns verbindlich für das Seminar „Fruchtefasten“ an:

Gebühr: 178,-- € Kursgebühr plus Übernachtungskosten 130,-- € (DZ) bzw. 150,-- € (EZ) exklusive der Kurtaxe

Vorname und Name

Straße

Hausnummer

PLZ

Wohnort

Telefon (tagsüber)

e-mail

Die am (1.) Kurstag fällige Kursgebühr

darf vom ebw per SEPA-Lastschrift abgebucht werden.

Ein gültiges SEPA-Mandat

liegt bereits vor

liegt bei

erhalten Sie in Papierform

(Bitte fordern Sie ein leeres Formular an, sollten Sie keines haben).

Aus medizinischer Sicht bestehen keine Bedenken gegen meine Teilnahme an dieser Fastenwoche. Mögliche Unsicherheiten habe ich mit meinem Hausarzt abgeklärt. Hiermit erkenne ich die Vertrags/ Rücktrittsbedingungen als verbindlich an.

Datum

Unterschrift