

**Programm der Fastentage:**

Chi Gong, sanfte Gymnastik,  
Entspannungsübungen, geleitete Fantasiereisen  
und anderes mehr.  
Informationen über Besonderheiten der  
Landschaft und kulturelle Sehenswürdigkeiten,  
über Aufbau tage und Ernährungsumstellung;  
gemeinsames Singen.

**Literaturempfehlung:**

„Wie neugeboren durch Fasten“ von Dr. Helmut  
Lützn er.  
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 Achensee



(Foto: Rolf Staiger)

**Donnerstag, 29.6. bis Montag, 3.7.2017**

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. Freudig und mit allen Sinnen sich beeindrucken lassen vom Frühling, vom Aufbruch in der Natur, wo Körper, Geist und Seele in eine neue Art von Harmonie gelangen, sodass man sich zusehens wacher und lebensfroher fühlt.

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

#### Leitung:

Almuth Königslöw  
Masseurin, qualifizierte  
Fastenwanderleiterin.



#### Termin:

Donnerstag, 29.6.2017 bis Montag, 3.7.2017

#### Ort:

6212 Maurach, Österreich  
Anreise mit eigenem PKW (auf eigene  
Verantwortung)

#### Ankunft:

Treffpunkt ist um 11.00 Uhr im Hotel Rotspitz  
am Achensee (möglichst bereits mit  
Wanderbekleidung).

#### Unterkunft:

Hotel Rotspitz am Achensee, Eggweg 5,  
A- 6212 Maurach, Tel.: +43(5243)5391  
Fax: +43(5243)5391-56, www.rotspitz.at

#### Kosten:

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

#### Anmeldung:

Bitte bis spät. 30. Mai 2017 schriftlich,  
begrenzte Teilnehmerzahl  
(Anmeldung nach Eingangsdatum )

#### Stornobedingungen:

Falls es keine Warteliste gibt und Sie keine  
Ersatzperson stellen können gelten folgende  
Stornobedingungen:

Unterkunft:  
bis 06.06.2017 kostenlos

ebw:

bis 29.3.17 kostenlos  
vom 30.3. – 29.5.17: 15,-- €  
vom 30.5. – 22.6.17: 30,-- €  
vom 23.6. – 28.6.17: 84,-- €  
Ab 29.6.17: 178,-- €

#### Anmeldung:

**Nr. 17604 Fruchtefasten und Wandern am Achensee  
vom 29.6. – 3.7.2017**

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

**Gebühr:** 178,-- € Kursgebühr plus Übernachtungskosten  
160,-- € (DZ) bzw. 180,-- € (EZ) exklusive der Kurtaxe (6,-€)

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