

# Fastenwoche

## Ostseeluft, Bewegung und eine gesunde Lebensweise

### PAARE, FREUNDINNEN UND EINZELGÄSTE AB 16 JAHREN

Bei ausgedehnten Spaziergängen an der Ostseeküste, bei Entspannungsgymnastik, Yogaübungen, autogenem Training und Massagen reinigen Sie nicht nur Ihren Körper, sondern haben auch die wunderbare Möglichkeit, zur inneren Ruhe zu kommen. Die Fastenerfahrung ist auch eine gute Gelegenheit zur schrittweisen Änderung des eigenen Essverhaltens und eine gute Möglichkeit, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu verändern und den Körper zu entgiften. In der entspannten Atmosphäre der Jugendherberge Dahme, fernab von Hektik, Lärm und Stress, können Sie die Fastenwoche unter professioneller Anleitung genießen – Sie werden gelassener und gelangen zu innerer Ruhe.

Kursleitung: Regina Bäter, Heilpraktikerin, Yogalehrerin, med. Masseurin

### ANGEBOTE WÄHREND DER WOCHE:

Entspannungsgymnastik, Yogaübungen, Meditation, Autogenes Training, innere Reisen, Atemübungen, Anleitung für Massagen, geleitete Spaziergänge, Wanderungen, Ausflüge, Ernährungsberatung, Vorträge zu Gesundheitsthemen, Kinesiotaping-Behandlungen bei Verspannungen und Schmerzen. Die Nutzung der Strandspa-Sauna und des Strandspa-Therapiebeckens im Gesundheitszentrum Dahme ist inklusive. Ebenso gerne wird eine Klosterführung in Cismar angenommen (Eintritt nicht inklusive).

Eine Fahrradtour kann nach Lust und Laune geplant werden. Fahrräder können dazu gegen Gebühr beim Fahrradverleih (Vorbestellung durch die Jugendherberge) ausgeliehen werden oder selbst mitgebracht werden.

### FASTENVERPFLEGUNG

Ab- und Auftag, Obst- und Gemüsesäfte, mittägliche Gemüsesuppe, frische Kräuter, Honig, verschiedene leckere Tees

### IHRE UNTERKUNFT

Die moderne Jugendherberge liegt an der Steilküste mit grandiosem Blick auf die Ostsee. Der Tagesraum für den Workshop ist sonnig, gemütlich und hell. Wir bieten den Kurs zu einer Jahreszeit an, in der es in der Jugendherberge etwas ruhiger ist. So haben Sie die Möglichkeit richtig zu entspannen und Ihr inneres Gleichgewicht mit der Hilfe der Natur rundherum, Meer, Wellen und Wind, herzustellen.

Anreise: in weniger als 1 Stunde ist man per Auto von Dahme aus in Lübeck, etwas länger braucht man nach Hamburg oder Kiel.

### ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Berliner und Brandenburger Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer als Bildungsurlaub anerkannt. Für mehr Infosformationen sprechen Sie uns gerne an. Das Angebot ist für Rollstuhlfahrer nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/1278](http://www.jugendherberge.de/reisen/1278)

### Leistungen

- ✓ 7 Übernachtungen mit hochwertiger Fastenverpflegung, Zweibett- oder Einbettbelegung
- ✓ Unterbringung inkl. Bettwäsche und Handtücher, Seminarangebot, Kursgebühren, Skript zum Nachlesen, Kurtaxe. In der Jugendherberge sind Yogamatten vorhanden. Nutzung von Strandspa-Sauna und -therapiebecken im Gesundheitszentrum Dahme
- ✓ Fastenverpflegung: Ab- und Auftag, Obst- und Gemüsesäfte, mittägliche Gemüsesuppe, frische Kräuter, Honig, verschiedene leckere Tees
- ✗ Nicht enthalten: ggf. geplante optionale Eintritte und Führungen, auf Wunsch Fahrrad-Vorbestellung beim Verleih in Dahme

### Termine & Preise

19. 02. 2021 – 26. 02. 2021

👉 **7 Übernachtungen**,  
Bett / en im Zweibettzimmer mit Du / WC  
ab 16 Jahre: 540,00 € pro Person

19. 02. 2021 – 26. 02. 2021

👉 **7 Übernachtungen**,  
Einzelzimmer mit Du / WC  
ab 16 Jahre: 580,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

### Information & Buchung:

Jugendherberge Dahme,  
Dahmeshöved 1  
23747 Dahme

☎ +49 4364 470173  
@ dahme@jugendherberge.de

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.  
Rennbahnstraße 100  
22111 Hamburg

☎ +49 40 655995-66  
@ service-nordmark@jugendherberge.de