



## Frühjahrszeit – Fastenzeit – Frei(-e)zeit

**Dem eigenen Körper wieder begegnen und ...mit den 5 Sinnen wahrnehmen.**

### **4 Fastentage zum kennen lernen**

Erfahren Sie während des Fastens das Kräftepotential, das in Ihnen steckt und nur darauf wartet, von Ihnen entdeckt zu werden

Urlaub vom Alltag, eine Chance für **loslassen-reinigen-entschlacken**.

In der Stille die eigenen Bedürfnisse (*Herzenswünsche*) wieder wahrnehmen und...gestärkt die ersten Schritte tun

#### **Erlebnisprogramm/Themen:**

- o Täglich Hatha Yoga (*Körperübungen–Atemlenkung–Entspannungstechniken–Meditation*)
- o Einführung in die Jahrtausendalte Tradition des Fastens, die Wurzeln des Fastens und andere Reinigungstechniken
- o Erste Schritte in eine neue *herzintelligente Ernährungs- und Lebensweise*, der Aufbau die Zeit danach
- o ausgedehnte Spaziergänge in der Umgebung
- o ausgiebige Ruhe- und Erholungszeiten
- o Wellness für den Körper und Seele in der Sauna oder bei einer Massage im Schlosshotel (extra Leistung)



**Termin:** Mittwoch– Sonntag, 02.06. – 06.06.2010  
**Anreise,** Mittwoch, 02.06.10, 17.00 h  
**Abreise,** Sonntag, 06.06.10, 13.00 h

#### **Ort:**



**" Alte Schule " Tagungshaus**  
**Nähe SchlossReichenow**  
15345 Reichenow



#### **Folgende Leistungen bietet Ihnen das Fasten-Arrangement:**

- o 4 x Übernachtung im EZ (*DZ auf Anfrage*)
- o 2 x täglich frisch gepresste Säfte
- o 1 x täglich frische Gemüsebrühe
- o Stilles Wasser, Tees
- o Nutzung des hoteleigenen Wellnessbereiches im Schlosshotel
- o Für den gesamten Zeitraum steht uns das gesamte Tagungshaus zur Verfügung

#### **Anfragen und Buchungen:**

**Preis: DZ 416,- € (ausschl. Fahrtkosten) bei mind. 5 Teilnehmern\***  
EZ/DZ mit 2 x Etagenbad

**EZ** Aufpreis von 10,-€ im oberen Stockwerk, im unteren 15,-€

## Wegbeschreibung und Anreise:



## Berlin

### Anfahrt mit dem PKW

- Autobahnring A 10
- Abfahrt Berlin-Hellersdorf / Strausberg
- B 1 Richtung Müncheberg / Strausberg
- bis Abzweig Strausberg.
- Die Umgehungsstraße **nicht** verlassen
- **nicht** in Richtung Strausberg
- Zentrum fahren.
- weiter bis zum Kreisverkehr
- ab Kreisverkehr weiter
- Richtung Strausberg Nord
- an der Ampelkreuzung links
- Richtung Wriezen
- durch Prötzel
- weiter Richtung Wriezen
- durch Herzhorn
- rechts nach Reichenow (2 km)