

FASTENWANDERN IN BAD SCHMIEDEBERG

Fasten ist eine heilsame Auszeit für Körper und Geist.

Durch zeitweiliges Fasten können Sie bestehende ungesunde Ernährungs- und Lebensstilgewohnheiten durchbrechen zu Gunsten von Gesundheit und Wohlbefinden. Sie geben Ihrem Verdauungssystem eine Auszeit, damit es sich regenerieren kann. Stoffwechsel und Hormonhaushalt werden positiv beeinflusst. Das Fasten während unserer Wanderwoche beruht auf dem Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger.

Die Umgebung der Kurstadt ist ideal für Wanderungen. Ausgedehnte Mischwälder mit romantischen Seen und Mooren prägen die leicht hügelige Landschaft. Viele geschichtsträchtige Orte gibt es in dem 787 km² großen Naturpark zwischen Elbe und Mulde zu entdecken.

Unser Angebot Fastenwandern findet zu festen Terminen von Januar bis März und im November statt. In einer Fastengruppe sind sechs bis vierzehn Teilnehmer. Sie wohnen in unserem Gästehaus „Parkvilla“ unmittelbar im Kurzentrum.

Der Kurs beginnt sonntags mit dem Informations- und Kennenlernetreffen und endet am Samstag nach dem Fastenbrechen. Täglich erwarten Sie unsere Fastenleiter zur Morgenrunde. Mit den Wanderführern werden Sie ca. 10 bis 12 Kilometer wandern.

Angebot

Leistungen

6 Übernachtungen im Gästehaus „Parkvilla“
Informationsmaterial für Entlastungs- und Aufbau tage
Verpflegung und Getränke nach Fastenplan
Willkommenspaket
Informations- und Kennenlernetreffen
tägliche Morgenrunde mit Fastenleitern
4 geführte Wanderungen im Naturpark
Baummeditation
Morgenschwimmen Montag bis Freitag
2 x Sauna
Teestunde im Kneipp-Therapiezentrum
Vortrag "Gesunde Ernährung"

Preis

Pro Person im EZ 490 Euro

2 Personen im DZ 480 Euro/Person

Im Preis enthalten sind die Nutzung aller Kneipp-Anlagen und das Trinken der Bad Schmiedeberger Heilwässer.





Wasserschloss Reinharz

RAL

GÜTEZEICHEN



M O O R

MINERAL
WASSER

RADON

NATÜRLICHE HEILMITTEL



Kontakt zum Gästeservice

Telefon: (03 49 25) 6 30 37

Fax: (03 49 25) 6 38 89

E-Mail: info@eisenmoorbad.de

TIPP

Während der Fastenwoche haben Sie immer die Möglichkeit, an Gesundheitsvorträgen und am Kultur- und Freizeitangebot des Eisenmoorbades teilzunehmen. Sie können gern Massagen oder andere physiotherapeutische Anwendungen zukaufen. **Unsere Empfehlung für den Fastenkurs: Schröpfmassage, entschlackende Honigmassage, Fußreflexzonenmassage oder Heublumensack.**

Termine

2020

12. bis 18. Januar

2. bis 8. Februar

9. bis 15. Februar

1. bis 7. März

8. bis 14. März

22. bis 28. März

29. März bis 4. April

2020 Herbst

8. bis 14. November
15. bis 21. November