

## HAUS LINDE | OSTSEE fasten an der ostsee mit yoga und nordic walking

### fastenkuren



#### meer, naturbeobachtungen & strand geniessen - abnehmen, entspannen & regenerieren

meer, natur, strand & dünen: lassen Sie sich verzaubern von dem vielfältigen charme des darss im norden von mecklenburg vorpommern. bei wanderungen an weiten schönen stränden oder bei naturbeobachtungen im „darsser urwald“ können Sie zu sich selbst finden und entspannen. den alltag hinter sich lassen & die fastenwoche in vollen zügen geniessen. abwechslungsreiche bewegung & tiefe entspannung sorgen für einen harmonischen wechsel zwischen aktivität & ruhe.

ein reiseangebot der partnerfirma  
von andersreisen –  *kreativ*



#### hier ist die alte zeit neu angebrochen ...

das haus linden ist bis ins detail baubiologisch durchdacht, die zimmer sind mit massivholzmöbeln ausgestattet, elektrosmogfrei. zudem werden ausschliesslich umweltfreundliche reinigungsmittel eingesetzt. das sind voraussetzungen, die das haus auch für allergiker geeignet machen um sich wohl zu fühlen & unbeschweren urlaub geniessen zu können. die zimmer sind elektrosmogfrei: alle kabel sind elektrisch abgeschirmt und geerdet.

wir vom haus linden mögen die leichtigkeit. sanfte musik im foyer oder der duft von schönen blumen: das ambiente von haus linden ist eine wohlthat für Ihre seele. service wird bei uns grossgeschrieben: geniessen Sie ihren aufenthalt bei uns, lassen Sie sich verwöhnen und tanken Sie neue energie für Ihren alltag!

**haus linden verführt zum bleiben!** haus linden ist ruhig gelegen, abseits der strasse und doch im zentrum. bis zum strand gehen Sie 3 minuten, oder 30 minuten oder noch länger. denn bereits der weg zum strand lädt ein zum verweilen. Sie überqueren auf holzbrücken den prerowstrom, durchqueren einen märchenwald und bekommen einen ersten eindruck unseres nationalparks. möchten Sie von liebevollen waldgeistern und strandfeen in einem unserer 23 einzelzimmer oder 11 doppelzimmern träumen? entspannung für körper & geist finden Sie in der sauna oder der gemütlichen lesecke. lassen Sie sich zusätzlich in unserem kosmetikstübchen mit naturprodukten, sowie mit einer grossen auswahl von massagen verwöhnen. hier finden Sie

- zeit um sich zu verwöhnen
- pause vom hektischen alltag
- verschüttete kraftquellen wieder entdecken
- klarheit für mein leben
- erlebnis der sinne
- gesundheit und fitness



... das alles kann fasten sein. oder mit den worten gandhis: «was die augen für die äussere welt, ist das fasten für die innere welt».

### **durchatmen am meer**

der darss ist eine halbinsel im norden von mecklenburg-vorpommern. er bietet durch seine einmalige küstenlandschaft viel raum für bewegung, besinnung & ruhe. das meer, die frische, salzige luft und das angenehme klima fördern die fastenwirkung positiv. nordic-walking, dünen- & strandwanderungen sowie schwimmen im meer sorgen für die nötige bewegung; yoga und meditation für eine ausgleichende entspannung. neben viel natur gibt es für kulturinteressierte auch die möglichkeit, das „darsser museum“ zu besuchen oder zum künstlerdorf ahrenshoop zu wandern.

### **ganzheitliches wohlbe finden**

unser seminarhaus linden in prerow liegt ruhig, abseits der strasse und doch im zentrum. bis zum strand gehen sie nur drei minuten. hierbei überqueren sie auf einer holzbrücke den prerowstrom und bekommen einen ersten eindruck des nationalparks. das haus linden ist nach neuesten baubiologischen erkenntnissen erbaut, die zimmer werden ökologisch gereinigt. alle zimmer sind mit massivholzmöbeln ausgestattet und elektrosmogfrei. somit ist das haus ist auch sehr gut für allergiker geeignet. die kompetente und liebevolle fastenbegleitung kümmert sich um ihr wohlbe finden. am abend sitzen sie gemütlich mit der gruppe zusammen und tauschen sich aus.



### **unterkunft**

sie wohnen in schönen doppel- oder einzelzimmern mit eigenem bad. blumenmotive und pastellfarben machen die räume so richtig behaglich. die fussböden sind mit atmungsaktivem vollholz ausgelegt, matratzen und bettwäsche bestehen aus reinen naturprodukten. das haus verfügt über einen seminarraum, eine eigene sauna sowie eine gemütliche bibliothek.



### **verpflegung**

beim fasten nach buchinger ersetzen sie für einige zeit feste nahrung vollständig durch wasser, tee, gemüsebrühe und säfte. die gesamte fastenverpflegung sowie die mahlzeiten des ankunfts- und aufbautages stammen aus rein biologischem anbau.

### **anreise**

der bahnhof **ribnitz-damgarten/west** verfügt über interregio- & ic-verbindungen. gerne buchen wir ihnen hierfür einen kostengünstigen fahrschein. vom bahnhof bringt sie die buslinie 210 auf den darss. das haus linden liegt 200 m von der bushaltestelle entfernt. noch ein tipp: wenn sie im anfragefeld der deutschen bahn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) als zielort "ostseebad prerow" eingeben, sucht ihnen der server auch gleich die passende busverbindung. das haus linden liegt 200 m von der bushaltestelle entfernt.



### **fasten, yoga & nordic walking**

nutzen sie das fasten, um sich den eindrücken unserer bunten alltagswelt einmal bewusst zu entziehen, alte denkweisen zu durchbrechen und neue geistige klarheit zu entwickeln. in verbindung mit leichten körperlichen aktivitäten finden sie zu einer neuen leichtigkeit, befreien ihren körper von überflüssigem ballast und mobilisieren verborgene energien.



## jahresübericht seminare

reisenr	datum	thema	kursleitung	preis euro
S20.1	21.02.-28.02.	fasten und yoga <i>ausgebucht!</i>	frauke schütte	599.00
S20.2	06.03.-13.03.	fasten und yoga		
S20.3	30.10.-06.11.	fasten und yoga		
S21.1	05.06.-14.06.	fasten, yoga u. nordic walking mit vegetarischer aufbaukost	thomas seidler	699.00
S22.1	24.10.-31.10.	fasten, yoga und nordic walking	thomas seidler	599.00

### leistungen

fastenprogramm unterkunft im halben doppelzimmer fastenverpflegung

### zusatzleistungen

ez-zuschlag pro woche: euro 90.00  
buchungspauschale 20.00

### teilnehmer/innenzahl

mindestens: 6, höchstens: 20

## detailinfos zu den seminaren

### fasten & yoga

mit frauke schütte ärztlich geprüfte fastenleiterin dfa (deutsche fastenakademie), yogalehrerin GGF/ düsseldorf mit BDY-abschluss, mehrjährige lehrerfahrung bei verschiedenen trägern. neben ihrer kreativen tätigkeit als freie szenenbildnerin für fernsehproduktionen leitet sie in düsseldorf ganzheitliche fastenkurse mit unterstützender yogapraxis.

21.02. – 28.02.2009 | reiseNr: S20.1 | preis euro 599.00

06.03. – 13.03.2009 | reiseNr: S20.2

30.10. – 06.11.2009 | reiseNr: S20.3

gefastet wird schon seit jahrtausenden. es ist eines der ältesten und gleichzeitig modernsten naturheilverfahren der welt. der körperliche aspekt: in der medizin wird das fasten als klassisches naturheilverfahren eingesetzt, um chronische erkrankungen zu behandeln. als gesunder mensch können sie mit fasten hochwirksam vorbeugen und regenerieren. sie erhalten ihre leistungsfähigkeit, wenn sie das fasten mit bewegung kombinieren, um durchblutung und atmung zu fördern. ihr körper mobilisiert seine depots, verbrennt abgelagerte stoffwechsel-schlacken und scheidet giftstoffe aus: so regen sie die selbstheilungskräfte an und geben allen zellen zeit, sich tiefgreifend zu erholen. das fasten im haus linden richtet sich an gesunde personen. der seelische aspekt: der eigentliche wert einer fastenkur geht über die vielfältigen positiven körperlichen effekte weit hinaus. nutzen sie das fasten, um sich den eindrücken unserer bunten alltagswelt einmal bewusst zu entziehen, alte denkweisen zu durchbrechen und neue geistige klarheit zu entwickeln. mit yoga intensivieren sie ihre fasten-erfahrungen und gelangen zu mehr innerer ausgeglichenheit. sie treten durch asanas (achtsame körperhaltungen) in beziehung zu sich selbst. der fließende wechsel von der yoga-übung zur entspannung fördert die selbstheilungs- und erneuerungsprozesse.

### fasten, yoga & nordic walking mit vegetarischer aufbaukost

mit thomas seidler thomas seidler, dipl. sportwissenschaftler, fastenleiter und nordic walking instructor. 51 jahre jung mit langjähriger erfahrung in der betreuung von fastengruppen im in- und ausland. er bietet ein „rundumwohlhlpaket“ für körper, geist und seele mit wandern und nordic walking in verbinding mit bewegungs- und entspannungsmethoden an.

24.10. – 31.10.2009 | reiseNr: S21.1 | preis euro 599.00

gefastet wird schon seit jahrtausenden. es ist eines der ältesten und gleichzeitig modernsten naturheilverfahren der welt. der körperliche aspekt: in der medizin wird das fasten als klassisches naturheilverfahren eingesetzt, um chronische erkrankungen zu behandeln. als gesunder mensch können sie mit fasten hochwirksam vorbeugen und regenerieren. sie erhalten ihre leistungsfähigkeit, wenn sie das





fasten mit bewegung kombinieren, um durchblutung und atmung zu fördern. Ihr körper mobilisiert seine depots, verbrennt abgelagerte stoffwechsel-schlacken & scheidet giftstoffe aus: so regen Sie die selbstheilungskräfte an, geben allen zellen zeit, sich tiefgreifend zu erholen. das fasten im haus linden richtet sich an gesunde personen. der seelische aspekt: der eigentliche wert einer fastenkur geht über die vielfältigen positiven körperlichen effekte weit hinaus. nutzen Sie das fasten, um sich den eindrücken unserer bunten alltagswelt einmal bewusst zu entziehen, alte denkwesen zu durchbrechen und neue geistige klarheit zu entwickeln. nordic walking im heilenden ostsee-klima lässt sich hervorragend mit dem fasten kombinieren. das zügige gehen eignet sich für alle, die sich einfach mehr bewegen wollen, und für sportliche menschen als zusätzliches konditionstraining.

### **fasten, yoga & nordic walking**

mit thomas seidler thomas seidler, dipl. sportwissenschaftler, fastenleiter und nordic walking instructor. 51 jahre jung mit langjähriger erfahrung in der betreuung von fastengruppen im in- und ausland. er bietet ein „rundumwohlfühlpaket“ für körper, geist und seele mit wandern und nordic walking in verbinding mit bewegungs- und entspannungsmethoden an.

05.06. – 14.06.2009 | reiseNr: S22.1 | preis euro 699.00

fastet wird schon seit jahrtausenden. es ist eines der ältesten und gleichzeitig modernsten naturheilverfahren der welt. der körperliche aspekt: in der mediziner wird das fasten als klassisches naturheilverfahren eingesetzt, um chronische erkrankungen zu behandeln. als gesunder mensch können sie mit fasten hochwirksam vorbeugen und regenerieren. Sie erhalten Ihre leistungsfähigkeit, wenn Sie das fasten mit bewegung kombinieren, um durchblutung und atmung zu fördern. Ihr körper mobilisiert seine depots, verbrennt abgelagerte stoffwechsel-schlacken und scheidet giftstoffe aus: so regen Sie die selbstheilungskräfte an und geben allen zellen zeit, sich tiefgreifend zu erholen. das fasten im haus linden richtet sich an gesunde personen. der seelische aspekt: der eigentliche wert einer fastenkur geht über die vielfältigen positiven körperlichen effekte weit hinaus. nutzen Sie das fasten, um sich den eindrücken unserer bunten alltagswelt einmal bewusst zu entziehen, alte denkwesen zu durchbrechen und neue geistige klarheit zu entwickeln. nordic walking im heilenden ostsee-klima lässt sich hervorragend mit dem fasten kombinieren. das zügige gehen eignet sich für alle, die sich einfach mehr bewegen wollen, und für sportliche menschen als zusätzliches konditionstraining.

