

## INFORMATION & BUCHUNG

### Fragen rund um die Fastenwoche:

Roswitha Ganschow | Fastenbegleiterin  
Tel.

Elvira Hagen | Heilpraktikerin  
Tel. 03321 74488 0

### Buchung unter:

Tel. 03322 2560  
sperlingshof@t-online.de  
[www.fasten-im-havelland.de](http://www.fasten-im-havelland.de)

### TERMINE 2019 FASTENWOCHE

Freitag, 22. Februar - Freitag, 1. März  
Freitag, 22. März - Freitag, 29. März  
Freitag, 19. April - Freitag, 27. April  
Freitag, 18. Oktober - Freitag, 25. Oktober  
Freitag, 15. November - Freitag, 22. November  
Gruppengröße: min. 8 | max. 10 Personen

## PARTNER DER FASTENWOCHE

### Übernachtungen | Radtouren | Wandern

aktiv-reisen – Hotel-Pension Sperlingshof  
Sperlingshof 28  
14624 Dallgow-Döberitz  
[www.pension-sperlingshof.de](http://www.pension-sperlingshof.de)

### Meditation | Wandern

Stutenmilchfarm Grüne Oase  
Zur Grünen Oase  
14656 Brieselang OT Bredow  
[www.stutenmilchfarm.de](http://www.stutenmilchfarm.de)

### Entspannung | Yoga

Salzgrotte Nauen  
Ketziner Straße 20  
14641 Nauen  
[www.salzgrotte-nauen.de](http://www.salzgrotte-nauen.de)

### Fastenbegleitung

Roswitha Ganschow

Mit freundlicher Unterstützung  
[www.havelland-tourismus.de](http://www.havelland-tourismus.de)

*Havelland.*

# Iss mit allen Sinnen!

## Rohkost-Fasten im Havelland

Betreuung durch eine  
professionelle Fastenbegleiterin  
und Heilpraktikerin

**aktiv reisen**  
Berlin-Brandenburg

**Stutenmilchfarm Grüne Oase**  
GmbH

**Salz**  
GROTTE NAUEN

[www.fasten-im-havelland.de](http://www.fasten-im-havelland.de)

## EINE „AUSZEIT“ FÜR IHREN KÖRPER

Ohne Hungern, ohne Verzicht – das ist das Prinzip des Rohkost-Fastens. Sie nehmen u. a. Obst, Gemüse, Salat und Nüsse in Form von Rohkostgerichten zu sich. Ihr Körper erhält alles in unverfälschter Form, was in den Zutaten enthalten ist.

Damit der Organismus optimal funktionieren kann, ist es besonders wichtig, reichlich Flüssigkeit aufzunehmen. Hierzu reichen wir artesisches stilles Wasser, das Beste was die Natur zu bieten hat.

Neben dem körperlichen Wohlbefinden sollen auch Seele und Geist in Einklang kommen. Dafür gibt es ein abwechslungsreiches, gut abgestimmtes Nachmittagsprogramm in der Salzgrotte Nauen und der Stutenmilchfarm Grüne Oase in Bredow – ein Rundumpakt für Ihr Wohlbefinden.

Sie haben die Möglichkeit bei der Zubereitung der Rohkostspeisen mitzuwirken, lernen einiges über die verwendeten Lebensmittel und können die wohlschmeckenden energiereichen Gerichte auch zu Hause kreieren.

Bei den ausgewählten Programmen in der Salzgrotte und der Stutenmilchfarm Grüne Oase lernen Sie ein vielfältiges „Auszeitprogramm“, das Sie ohne großen Zeitaufwand in Ihren Alltag integrieren können. So ist es möglich, das Erlernte zu Hause weiter anzuwenden.

Das Besondere an dieser Woche, Sie können gemeinsam mit Ihrem geliebten Vierbeiner (Hund) diese Auszeit genießen.

Wir verwenden vorwiegend Produkte aus regionalem und biologischem Anbau!

## DER TAGESABLAUF

- 8.00 Uhr gemütliche Morgengymnastik, einfache Qigong-Übungen und verschiedene Kneippanwendungen
- 8.30 Uhr leckeres Frühstück
- 9.30 Uhr Wanderung durch die Döberitzer Heide oder eine Entdeckungstour per Rad
- 12.00 Uhr ROHKöstliches Mittagessen  
kleine Mittagspause
- 14.00 Uhr Shuttleservice zur Salzgrotte oder zur Stutenmilchfarm Grüne Oase mit abwechslungsreichem Programm  
- Hier gönnt sich Ihr geliebter Vierbeiner eine Auszeit im Hotelzimmer und wartet geduldig auf Sie -
- 18.30 Uhr genussreiches Abendessen und Tagesausklang

Den Abschluss der Fastenwoche bildet am letzten Nachmittag die gemeinsame Zubereitung von Köstlichkeiten für ein Dessertbuffet.

## DIE FASTENWOCHE

- ✳ inkl. 7 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer
- ✳ inkl. 3 Mahlzeiten pro Tag
- ✳ inkl. hochwertigen artesischem Wasser und Kräutertee
- ✳ inkl. Bewegungs- & Entspannungsprogramm
- ✳ inkl. Radverleih
- ✳ inkl. Shuttleservice (Hotel <-> Grüne Oase/Salzgrotte)
- ✳ inkl. Rohkost-"Koch"-Kurs mit Informationen zu den Lebensmitteln
- ✳ inkl. Fasten-Anleitung für zu Hause

**PREIS PRO PERSON: 920,00 EUR**  
inkl. gesetzl. MwSt.

*Ohne Verzicht zu Wohlempfinden  
Die kalorienarmen Tage sind eine  
Auszeit für Körper und Geist.*

