

# Anmeldung Angebote im Oberharz 2024

## Veganes Detox-Retreat / Winterfasten / Basenfasten / Fasten mit Entlastungstagen + Aufbauwoche

Name..... Vorname.....  
Straße..... PLZ.....Ort.....  
Telefon..... Mobil.....  
E-Mail..... Geb. Datum.....

Ich habe bereits Fastenerfahrung:  ja  nein

Ich melde mich verbindlich an:

### Termine Oberharz 2023

Do 09.11. – So 12.11. 2023 **Veganes Winter-Detox-Retreat**

### Termine Oberharz 2024

Fr 19.01. – Fr 26.01.2024 **Winterfasten-Wandern-Entspannung  
mit 1 ½ Aufbautagen**

Sa 20.07. – Fr 02.08.2024 **Sommerfasten-Wandern-Entspannung  
mit 2 Entlastungstagen + 6 ½ Tage Aufbauwoche**

Do 22.08. – So 25.08.2024 **Veganes Sommer-Detox-Retreat**

Do 14.11. – So 17.11.2024 **Veganes Winter-Detox-Retreat**

Fr 29.11. – Fr 06.12.2024 **Basenfasten-Wandern-Entspannung**

Bitte reservieren Sie für mich ein Zimmer:

Einzelzimmer  Doppelzimmer zur Einzelnutzung  Doppelzimmer

Sie erhalten vom Hotel eine separate und verbindliche Buchungsbestätigung und zahlen das Hotel-Paket im Hotel.

Falls Sie schon wissen, wie Sie anreisen werden:

Ich komme mit dem Auto

Ich komme mit dem Zug

Der nächstgelegene Bhf. mit guter Busanbindung nach Clausthal-Zellerfeld ist Goslar Hbf Anreisetipps gerne auf Nachfrage

Alle Fasten-Kurse beginnen am Anfangsdatum um 15:30 Uhr und enden am Enddatum um 9:30 Uhr.

Das Detox-Retreat beginnt donnerstags um 13:00 und endet am Sonntag um 12:00

### Informationen für Ihre Vorbereitung:

#### **Inklusiv – Leistungen Retreat Detox & Entspannung**

Einfühlsame und professionelle Begleitung und Beratung zu Ernährung und Stressbewältigung, Einführung in Stressbewältigung und Ernährung, morgendliche Energieübungen aus dem Tai-Chi & Qi-Gong mit meditativem Morgengang, Entspannungsmeditationen am Abend zur Stressbewältigung im Alltag, Alle Leistungen vom Hotel erhalten Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung

#### **Inklusiv – Leistungen Fasten-Wandern-Entspannen / Basenfasten / Fasten mit Entlastungstagen + Aufbauphase**

Einfühlsame und professionelle Fastenbegleitung, meditative Morgengänge mit sanften Energieübungen aus dem Tai-Chi & Qi-Gong, geführte Wanderungen, tägliche Fastengespräche, Inputs rund ums Fasten & Essen, geführte Entspannungsreisen zum Stressabbau am Abend, exklusiv ausgewählte Informationsunterlagen zur Vorbereitung, während der Fastenwoche und für die Zeit nach dem Fasten  
Bei **Buchungen mit Entlastungstagen + Aufbauwoche** werden Sie natürlich mit weiteren täglichen Entspannungsreisen am Abend verwöhnt und erhalten zudem ausgiebige Inputs rund um bewährte Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken für den Alltag.

#### **Übersicht Investition Detox-Tage / Fasten / Basenfasten / Fasten + Aufbauwoche**

**Stressausgleich:** Detoxstage **4 Tage € 260,-p.P.**

**Stressausgleich:** Winterfasten/Wandern/Entspannung **mit 1 ½ Aufbautagen** oder Basenfasten **je 7 Tage € 455,-p.P**

**Stressausgleich:** Fasten/Wandern/Entspannung **mit 2 Entlastungstagen + 6 ½ Aufbautagen 14 Tage € 845,00 p.P.**

**Hinzubuchbare Angebote:** Energiebehandlungen 90 Min. € 120,- / Coaching 60 Min. 120,- Vorab Anmeldung bei mir empfehlenswert

#### **Rabatte**

**Frühbucherrabatt DETOX-Retreat** € 15,- bis 90 Tage vor Beginn

**Freundschaftsrabatt:** DETOX-Retreat: € 20,- (ausgenommen Ehe-und Lebenspartner)

**Frühbucherrabatt Fastenangebote:** € 15,- bis 90 Tage vor Beginn

**Freundschaftsrabatt Fastenangebote:** € 25,- (ausgenommen Ehe-und Lebenspartner)

#### **Anmeldung & Bestätigung**

Nach Eingang der schriftlichen Anmeldung erhalten Sie Ihre Rechnung für das gewählte Fastenangebot oder Retreat. Das Hotel sendet Ihnen gleichfalls eine Bestätigung für Ihre Buchung zu. Das Hotel zahlen Sie vor Ort.

Den Stressausgleich für das jeweilige Fastenangebot / Detox-Retreat bitte überweisen auf das Konto:

**Angela Matzat, Commerzbank Hannover, IBAN: DE56 2508 0020 0188 0081 00**

Ausführliche Information zur Vorbereitung und Einstimmung und eine Liste der mitzubringenden empfohlenen Dinge erhalten Sie ca. 2 Wochen vor Beginn der Fastenangebote.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich mich für gesund halte und freiwillig und in eigener Verantwortung an diesem Angebot teilnehme. Die Teilnahmebedingungen (finden Sie auf meiner Homepage [www.finde-leichtigkeit.de](http://www.finde-leichtigkeit.de)) sind mir bekannt und ich erkenne sie an.

Datum.....

Unterschrift.....

**Anmeldung an: Angela Matzat, Weistfeld 55, 30539 Hannover, ☎+49 177 6396678  
✉[info@finde-leichtigkeit.de](mailto:info@finde-leichtigkeit.de) [www.finde-leichtigkeit.de](http://www.finde-leichtigkeit.de)**