

Fasten-Wandern-Entspannen-Detox

Termine im Oberharz 2024

im zauberhaften Harzhotel zum Prinzen ***
in Clausthal-Zellerfeld



2024

| | |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Sa 20.07.-Sa 27.07. | Sommerfasten 7 Übernachtungen inkl. 1½ Aufbautagen |
| Sa 27.07. - Fr. 02.08. | Basenfasten 6 Übernachtungen |
| auch kombinieren: | |
| Sa 20.07. - Fr 02.08 | Sommerfasten mit 13 Übernachtungen inkl. 2 Entlastungstagen + 6½ Aufbautagen |
| <hr/> | |
| Do 22.08. - So 25.08 | Veganes-Detox-Sommer-Retreat |
| <hr/> | |
| Do 14.11. - So 17.11 | Veganes-Detox-Winter- Retreat |
| <hr/> | |
| Fr 29.11. - Fr. 06.12 | Winterfasten mit 7 Übernachtungen inkl. 1½ Aufbautagen |

Fastenangebote:

Veganes Detox-Retreat: € 260,- p.P. pro Woche
Buchinger-Fasten/Winterfasten: €455,- p.P. pro Woche
Sommerfasten: €455,- p.P. pro Woche
Basenfasten: €455,- p.P. pro Woche
Sommerfasten + Entlastung + Aufbau: € 845,-p.P. 2 Wochen
Frühbucher-Rabatt bis 3 Monate vor Beginn € 15,-

Hotel-Preise

Detox-Retreat ab: € 406,- p.P. pro Woche
Buchinger-Fasten ab: € 708,- p.P. pro Woche
Sommerfasten ab: € 878,- p.P. für 7 Ü
Sommer-Basenfasten ab : € 762,- p.P. für 6 Ü
Fasten+Entlastung+ Aufbauwoche ab:€1579,- p.P. / 2 Wochen
Basenfasten ab: € 820,- p.P. pro Woche
Frühbucher-Rabat Hotel: bis 2 Monate vor Beginn 10%

Rabatte sind kombinierbar

Anmeldungen & Infos über:

Angela Matzat persönlich oder
info@finde-leichtigkeit.de
☎ +49 177 6396678
www.finde-leichtigkeit.de
Fastenleitung: Angela Matzat

Die Fasten-Wochen

Fasten/Basenfasten € 455,- p.P. / Kombi-
Fasten mit Entlastungstagen + Aufbauwoche €
845,- p.P. Beginn am Anreisetag 15:30

Ihr wunderbares Energie-Paket: einfühlsame & professionelle Begleitung rund ums Fasten, Essen, Entspannen, meditative Morgengänge mit Energieübungen aus dem Tai-Chi & Qi-Gong, geführte Wanderungen durch die Harzer Naturlandschaft, vielseitige Informationsunterlagen zur Vorbereitung 2 Wochen vor Beginn, Inputs rund ums Fasten & Essen während der Fastenwoche und für die Zeit nach dem Fasten, Entspannungsmeditationen am Abend zur Stressbewältigung im Alltag

Basenfasten: siehe Fastenprogramm + basische Verköstigung

Fasten mit Entlastung + Aufbauwoche: sanfter Einstieg ins Fasten mit leichter basischer Kost, leckere basische Aufbaukost, Einführung in Stressbewältigung und Ernährung, Entspannungsmeditationen am Abend zur Stressbewältigung im Alltag, → Ende nach dem Frühstück 9:30 am Abreisetag

Vegane Detox-Retreats € 260,- p.P.

Anreisetag Beginn 13:00 / Abreisetag Ende 12:00

Ihr wunderbares Energie-Paket: 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, gemeinsame Wanderungen, Entspannungsmeditationen am Abend zur Stressbewältigung im Alltag, regional & saisonal ausgewählte und zusammengestellte qualitative Detox-Verpflegung, frisch zubereitete Säfte

Entspannung & Heilung zusätzlich vor Ort

Energiebehandlungen 90 Min = € 120,-/Coaching 60 Min = € 120,-

Hotelpaket: Buchinger-Fasten ab € 708,- für 7 Ü/ Basenfasten Winter ab € 820,- p.P. für 7 Ü/ Sommerfasten ab € 878,- für 7 Ü/Basenfasten Sommer ab € 762,-p.P. 6 Ü / Detox-Retreat ab € 406,- für 3 Ü/ Fasten mit Aufbauwoche € 1579,- p.P. für 13 Ü

Regional & saisonal ausgewählte und zusammengestellte qualitative Fasten-Verpflegung, frisch zubereitete Säfte.

Highlight: Aufbaumenü am Abend des Fastenbrechens + Aufbaufrühstück am zweiten Aufbautag, tägliche Tea-Time-Flat.

WLAN im gesamten Haus, Kurtaxe inkl. Kurgastkarte mit Busfahrticket für den gesamten Oberharz + Ermäßigungen in verschiedenen Freizeit- und Kultureinrichtungen, gemütliche & geräumige Zimmer im Landhausstil, gute Parkmöglichkeiten am und ums Hotel, tägliche Saunanutzung inkl. Bademantel & Saunatücher, Allergiker-Bettwäsche, Massage hinzubuchbar.

Highlights: 1 Aktivität im Kunsthandwerkerhof Clausthal-Zellerfeld (Wahlweise: Glasbläserei / Kugelblasen oder Glasschmuckgestaltung)

Anreise

Ihre An- und Abreisekosten - und diesbezügliche Organisation übernehmen Sie selbst. Das Hotel bezahlen Sie vor Ort. Freundliche Tipps zur Anreise im Hotel