

Fasten-Wandern-Entspannen-Detox
Termine im Oberharz 2023/2024
im zauberhaften Harzhotel zum Prinzen ***
in Clausthal-Zellerfeld



2023

Do 09.11. - So 12.11. Veganes-Detox-Winter-Retreat

2024

Fr 19.01. - Fr 26.01 Winterfasten mit
1½ Aufbautagen

Sa 20.07. - Fr 02.08 Sommerfasten mit
2 Entlastungstagen +
6½ Aufbautagen

Do 22.08. - So 25.08 Veganes-Detox-Sommer-Retreat

Do 14.11. - So 17.11 Veganes-Detox-Winter-Retreat

Fr 29.11. - Fr. 06.12 Winterfasten mit
1½ Aufbautagen

Fastenangebote:

Veganes Detox-Retreat: **€ 260,- p.P. pro Woche**
Buchinger-Fasten/Winterfasten: **€455,- p.P. pro Woche**
Sommerfasten + Entlastung + Aufbau: **€ 845,-p.P. 2 Wochen**

Hotel-Preise

Detox-Retreat ab: **€ 406,- p.P. pro Woche**
Buchinger-Fasten ab: **€ 708,- p.P. pro Woche**
Fasten +Entlastung+ Aufbauwoche ab: **€ 1579,- p.P. / 2 Wochen**
Basenfasten ab: **€ 820,- p.P. pro Woche**

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. / 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

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,-/

Basenfasten ab € 820,- p.P. pro Woche/Detox-Retreat ab € 406,-/ Fasten mit Aufbauwoche € 1579,- p.P. für zwei Wochen 🏠🏠🏠

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, 1 Massage.

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