

HEILSAMES OSTSEEKLIMA

Erleben Sie eine Fastenkur an Deutschlands schönster Ostseeküste. Wir führen Sie durch Ihre Ess-Ferien, begleitet von Strandspaziergängen sowie Wanderungen und Erkundungstouren durch den "Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft". Urige Waldlandschaften und die Weite des einmalig schönen Weststrandes auf dem Darß erwarten Sie.

Das gesunde Ostseeklima unterstützt die Fastenwirkung: so können sich z.B. die Atemwege erholen und der Geruchssinn wird wieder gestärkt. „Sinne schärfen, Seele baden“ lautet das Motto der Heilfastenwoche. Fasten an der Ostsee ist ein besonderes Erlebnis.

Wir bieten in unserem Bio-Hotel Heilfasten nach Dr. Buchinger an. Selbstverständlich sind alle Nahrungsmittel und Säfte bei uns in 100% Bio-Qualität.

Herzlich willkommen!



So kommen Sie zu uns:



Familie Brüggemann
Buchenstraße 41a
18375 Ostseebad Prerow
Tel. 038233-7013 · Fax 70141
www.ginkgomare.de
mail@ginkgomare.de



Gedruckt entsprechend
Umweltmanagement-Norm ISO 14001
auf Circle Matt White - ausgezeichnet
mit dem Umweltzeichen Blauer Engel

©2012 · Alle Rechte vorbehalten
Fotos: GinkoMare (7) · voigt&kranz (5)
Fotolia (1)

FASTEN UND MEER



Heilfasten an der Ostsee

FASTEN PHILOSOPHIE

Abseits von der Hektik des Alltags sich auf das Wesentliche besinnen, den eigenen Körper wieder wahrnehmen, die Sinne schärfen und die Seele lieblosen. Erfahren Sie in einer Fastenwoche, wie Sie Ihren Körper auf ganz natürlichem Wege reinigen und entschlacken. Wecken Ihre Selbstheilungskräfte und das Immunsystem. Entschleunigen Sie und vielleicht lassen Sie einige Pfunde hier und nehmen neue Ideen und Anregungen für Ihren Alltag mit.

Wir unterstützen Sie mit einem Team von Fastenleitern, mit langjährigen Erfahrungen in der Betreuung von Fastengruppen. Sie verweilen in unserem Bio-Hotel, das wir danach ausgerichtet haben, Ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Geborgenheit zu entsprechen. Die Zimmer sind wohnbiologisch hochwertig eingerichtet, die Verpflegung natürlich und 100% Bio.

Lassen Sie sich im GesundSein-Zentrum mit Massagen, naturheilkundlichen oder psychologischen Beratungen, Kosmetik und energetischen Behandlungen unterstützen. Ganz nach dem Motto: „Die Seele ernährt sich, woran Sie sich erfreut!“

Stimmen von Fastenteilnehmern:

„ Diese eine Woche Fasten bringt mir Erholung
wie drei Wochen Urlaub“

„ Ein halbes Jahr lang konnte ich

das Wohlfühl der Fastenzeit nachspüren“

„ Hier kann ich mich fallen lassen, einfach nur sein“

„ Absolute Spitzenklasse die Kompetenz und
Sachkundigkeit mit der wir hier betreut werden“



FASTENWOCHEN

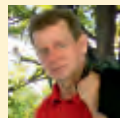
Genießen Sie eine Fastenwoche im Ginkgo Mare Bio-Hotel. Ein erfahrenes Team von Fastenleitern, Heilpraktikern, Yoga-, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrern erwarten Sie. Die Kurse sind für Fastenanfänger sowie Fastenerfahrene geeignet.

Ausführliche Informationen und Kursbeschreibungen unter:
www.ginkgomare.de/Heilfasten
www.fastenundmeer.de/Fastenkurse

Ihre Fastenleiter:



Silke Brüggmann
Heilpraktikerin und Fastenleiterin
• *Heilfasten nach Buchinger mit
Entspannungsübungen und Wanderungen.*



Eckhard Heumeyer
Fastenleiter, (Berufsverband Fasten und
Ernährung e.V.), Ernährungsberater (paracelsus),
Nordic-Walking Trainer (DSV)
• *Fastenwandern*



Yvonne Ginsberg
Fastenwanderleiterin und Autorin von
„Fastenwandern mit Leib und Seele“
• *Fastenwandern in Stille und innerer Einkehr*



Rainer Kirner:
Sportwissenschaftler, Heilpraktiker, Qi Gong-Lehrer
• *Fastenwandern mit Bewegung und Entspannung*



Heike Schubert
Atelier für Kunst & Gesundheit:
Künstlerin und Fastenleiterin
• *Heilfasten mit freiem Malen*

TERMINE

TERMINE

Fasten und Entspannen »	07.10.2012	Silke Brüggmann
Fasten und freies Malen »	14.10.2012	Heike Schubert
Fasten und Entspannen »	04.11.2012	Silke Brüggmann
Fasten und Stille »	25.11.2012	Yvonne Ginsberg
Fasten und Entspannen »	02.12.2012	Silke Brüggmann
Fastenwandern »	09.12.2012	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen »	06.01.2013	Silke Brüggmann
Fastenwandern »	13.01.2013	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen »	27.01.2013	Silke Brüggmann
Fasten und Stille »	03.02.2013	Yvonne Ginsberg
Fasten und Entspannen »	10.02.2013	Silke Brüggmann
Fasten und Entspannen »	17.02.2013	Silke Brüggmann
Fastenwandern mit Eckhard Heumeyer »	23.02.2013	Eckhard Heumeyer
Fasten und Entspannen »	03.03.2013	Silke Brüggmann
Fasten und Entspannen »	10.03.2013	Silke Brüggmann
Fasten und Entspannen »	17.03.2013	Silke Brüggmann
Fastenwandern mit Eckhard Heumeyer »	13.04.2013	Eckhard Heumeyer
Fasten und freies Malen »	21.04.2013	Heike Schubert
Fasten und Entspannen »	11.05.2013	Silke Brüggmann
Fasten und Entspannen »	02.06.2013	Silke Brüggmann
Fasten und Entspannen »	16.06.2013	Silke Brüggmann
Fasten und Entspannen »	06.10.2013	Silke Brüggmann
Fastenwandern mit Eckhard Heumeyer »	19.10.2013	Eckhard Heumeyer
Fastenwandern »	27.10.2013	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen »	03.11.2013	Silke Brüggmann
Fasten und freies Malen »	10.11.2013	Heike Schubert
Fastenwandern »	01.12.2013	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen »	08.12.2013	Silke Brüggmann

PREISE

Fasten und Entspannen	6 Nächte ab 560,- €/Person
Fasten und Wandern	6 Nächte ab 575,- €/Person
Fasten und Stille	6 Nächte ab 530,- €/Person
Fastenwandern	6 Nächte ab 560,- €/Person
Fasten und freies Malen	6 Nächte ab 692,- €/Person