



## Fasten und Yoga

auf Hiddensee

12. bis 18. März 2023

Zwei Yogalehrer und eine bezaubernde Insel – das bedeutet Yoga und Fasten mit Genuss.

Hiddensee kann süchtig machen. Endlose Sandstrände, steile Klippen, winddurchrauschter Wald, Heide, Salzwiesen, Reetdickicht. Hiddensee verführt und verwandelt. Fernab von Straßenlärm ist Raum für Einsamkeit und Einkehr – und so ist dies der ideale Ort zum Fasten.

Wir fasten nach Dr. Buchinger und nehmen während der Kur nur flüssige Nahrung wie Kräutertee, Gemüsebrühe, Säfte und Mineralwässer zu uns. Durch diese klassische Heilmethode, die eine körperliche Reinigung und Regeneration bewirkt, werden unsere Selbstheilungskräfte aktiviert. Das Fasten bewegt nicht nur den Zeiger auf der Waage. Die größere Bewegung vollzieht sich in unseren Gedanken und Gefühlen, denn der Verzicht auf Nahrung öffnet ein Tor zu wahren Bedürfnissen. Sämtliche Fastenmaßnahmen werden unter heilpraktischer Anleitung durchgeführt. Ein gemeinsamer Filmabend mit Diskussion über den Einsatz von Säften im Rahmen einer Kur wird das Programm bereichern.

Im Wechsel bieten Udo Terasa und Rosemarie Elisabeth Worseck zur Steigerung der Vitalität zweimal täglich Yoga an. Mantrasingen und Meditation ergänzen den Yogaunterricht.

Das Hotel „Godewind“, unser Feriendomizil in Vitte, liegt in Strandnähe und verfügt über wunderbare Ferienwohnungen für jeweils drei Personen. Dort gibt es für jeden ein Einzelzimmer (einige sind Durchgangszimmer), in denen genug Platz zum Lesen, Malen und Träumen ist. Ganz oben auf der Tagesordnung steht die Entspannung.

Manchmal braucht man eine Insel...

An- und Abreise erfolgen individuell. Weitere Informationen ca. 4 Wochen vor Reisebeginn.

**Kosten: 450,- €** für 7 Tage Fastenbetreuung mit täglich 4 Stunden Yoga und Meditation, Reinigungsrituale, Säfte, Tees, Gemüsebrühen, die wir selbst zubereiten. Die Reservierung einzelner Ferienwohnungen für jeweils zwei Personen wurde übernommen. Die Kosten für die Unterkunft werden direkt im Hotel gezahlt (ca.350€).