

Genussfasten plus Yoga auf Hiddensee

08.- 14. März 2026

Eine bezaubernde Insel, die süchtig, leicht und fröhlich macht mit

Rosemarie und Udo



Wir fasten nach dem Heilwissen von Dr. Buchinger, flüssige Nahrung wird unseren Tag bereichern. Dazu gehören Kräutertees, klassische Gemüsebrühen, frisch gepresste Säfte und natürlich Wasser. Im Wechsel bieten Udo Terasa und Rosemarie Worseck zur Steigerung von Vitalität und Freude zweimal täglich Yoga in einem wunderschönen Saal im Strandhotel auf Hiddensee an. Mantrasingen und Meditation ergänzen täglich das Programm. Eine heilpraktische Betreuung ist während der gesamten Zeit garantiert.

Aufwendungen und Leistungen:

Übernachtung im Strandhotel: 6 Nächte im EZ im Strandhotel in Vitte: **550€** (zahlbar im Hotel), Übernachtung in einer Ferienwohnung im Godewind in Vitte mit jeweils zwei EZ (**430€/Person** – zahlbar im Hotel), plus 7 Tage Fastenbetreuung (Säfte, Brühen und Tees) mit täglich 4 Stunden Yoga und Meditation im Yogasaal des Strandhotels **490€** (Zahlung an Udo oder Rosemarie nach Rechnungsstellung).

Hinweis:

An- und Abreisen erfolgen individuell, Reisehinweise ca. 4 Wochen vor Reisebeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts - Versicherung.

