

## FRAGEN & ANMELDUNG

Fragen und Anmeldung bitte an:

### FASTEN & FITNESS

**Bernhard Busch**

Albert-Schweitzer-Ring 36

22045 Hamburg

Tel. (Mo. - Fr.): 040 / 66 86 03-10

Fax: 040 / 66 86 03-99

Tel. privat: 04532 / 58 99

E-Mail: [mail@ib-busch.de](mailto:mail@ib-busch.de)

Interessenten melden sich bitte telefonisch, per Fax oder E-Mail. Daraufhin versenden wir einen Anmeldebogen mit allen erforderlichen Details. Nach Rücksendung und dem Eingang der Anzahlung verschicken wir eine Anmeldebestätigung. Drei Wochen vor Reiseantritt erhalten alle Teilnehmer eine Teilnehmerliste (ggf. für Absprachen zu Fahrgemeinschaften), Informationen zur Vorbereitung auf die Fastenzeit sowie eine Aufstellung des erforderlichen Reisegepäcks.

### Teilnahmebedingungen:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr in selbst bestimmter Verantwortung. Es erfolgt ein Verzicht auf alle Ersatzansprüche gegen die Organisatoren oder andere Teilnehmer. Dies gilt für Personen- und Sachschäden. Der Haftungsausschluss gilt nicht, soweit Schäden von einer Haftpflichtversicherung getragen werden oder vorsätzlich verursacht wurden. Mit der Überweisung der Reisekostenanzahlung werden die v. g. Teilnahmebedingungen anerkannt.

## FASTEN & FITNESS

Seit 1998 existiert die Selbsthilfegruppe

### FASTEN & FITNESS

und setzt auch auf die Kompetenz einzelner Teilnehmer aus den unterschiedlichsten Bereichen wie Sport, Medizin, Homöopathie, Gesundheit und Ernährung. Diese Reise soll Hilfe zur Selbsthilfe und Erkenntnis sein, so dass jeder seinen neuen Weg finden kann. Jeder für sich und das in absoluter Selbstbestimmung, ausgestattet mit einigen wichtigen Grundlagen und vielen neuen Erfahrungen.



Unsere sizilianische Heilpraktikerin Corrada Angilotti (Tel. 04102-67 209 [www.angilotti.com](http://www.angilotti.com)) bietet unterstützende Anwendungen an. Diese werden separat in Rechnung gestellt.

Corrada und Bernhard 2011 in Ligurien



Personen, die nicht fasten möchten oder dürfen, sind ebenfalls herzlich in unserer Gruppe willkommen.

## FASTEN & FITNESS

*Fasten-, Wander- und  
Fitnessurlaub*

**Müritz-Schlosshotel Klink  
vom 31. März bis 07. April 2012  
Ostern**



**mit Gesundheits- und  
Ernährungsberatung**

## Müritz

Unsere Reise führt uns an die Müritz, dem größten innerdeutschen See. Wir wohnen in der Orangerie und schauen auf das Schloßhotel Klink ([www.schlosshotelklink.de](http://www.schlosshotelklink.de)) direkt am See. Das Schloss wurde 1898 in Anlehnung an die französischen Loire-Schlösser erbaut. Seit Juli 1998 wird der Komplex als Resort-Hotel betrieben. Der großzügige Wellness-Bereich ist im römisch-griechischem Stil gehalten und steht uns täglich zur Verfügung.



Von Klink aus wandern wir z.B. nach Waren und fahren per Schiff oder Bus zurück. Eine längere Radtour führt ins Naturschutzgebiet. Dort kann man u.a. Seeadler beobachten. Fahrräder können mitgebracht oder im Hotel ausgeliehen werden. Es sind Wanderungen im Bereich Malchow und Plau am See geplant. Eine Tennis- und Badmintonhalle befindet sich in der Nähe. Von Klink aus lässt sich auf neuen Straßen die Umgebung auch mit Inlineskates erkunden. Bei Regenwetter besuchen wir Deutschlands größtes Süßwasseraquarium in Waren.

Möchten Sie auch künftig über die Reiseziele unserer Selbsthilfegruppe informiert werden, lassen Sie uns bitte Ihre Mailadresse zukommen.

## Saft-Fasten

Medizinisch gesehen ist das Fasten mit verdünnten, frischen Säften eine „niederkalorische Trinkdiät“, bei der wir täglich bis zu drei Liter Flüssigkeit aufnehmen. Die flüssige Nahrung enthält genug Energie für lange Wanderungen und weitere sportliche Aktivitäten, ohne dass es zu Mangelerscheinungen kommen kann. Ein Hungergefühl schwindet und nach ca. drei Tagen stellt sich der Körper von einer äußeren auf eine innere Versorgung um und es beginnt die Entgiftungsphase.

Fasten ist die beste Methode zur Entlastung und führt zur Erneuerung von Körper, Geist und Seele. Gerade für fastenunerfahrene, gesunde Teilnehmer bietet unsere kleine Gruppe eine optimale Begleitung.



Das Konzept wurde von Prof. H. Krauß entwickelt und basiert auf einem Saftfasten in Verbindung mit Wandern und Fitness. Sein Sohn Rüdiger Krauß hat dieses Wissen und seine Erfahrungen in seinem Buch verarbeitet. Diese Lektüre wird zur Fastenvorbereitung empfohlen. „Fasten und Lebenskultur“ von R. Krauß. ISBN 3-929960-10-0, 320 Seiten EUR 12,00.

## Programm & Kosten

### Tagesablauf:

- 8:00 Uhr: ca. 30 Min. Gymnastik in der Parkanlage oder am Strand, danach eine morgendliche Gesprächsrunde mit frisch gepressten Obstsäften und Tee, natürlich mit Blick auf den See.
- 10:00 Uhr: Treff oder Abfahrt zu einer 5 - 6 stündigen Wanderung mit Stadtbesichtigung, danach Freizeit im Schwimmbad, in der Sauna und mit fastenunterstützenden Anwendungen.
- ca. 19:00 Uhr: „Abendessen“ mit frisch gepresstem Gemüsesaft oder Gemüsebrühe, Vorträge zum Fasten und gesundem Leben  
Besprechung des nächsten Wanderziels.

Der Reisepreis beinhaltet die Zimmer mit Handtüchern und Bademantel, Nutzung des Wellness-Bereichs mit Saunatuch, Tees, Säfte, Zugaben von Mineralien u. Vitaminen, Kurtaxe, sowie die Gestaltung des Abschlussabends. Die Anreise, Bus- und Schiffsfahrten, sowie die Fahrradverleih, sind nicht inbegriffen. Eine Verlängerung des Aufenthaltes ist bei frühzeitiger Anmeldung möglich.

Die Zimmer sind ausgestattet mit: Doppelbetten, Dusch- oder Vollbad, Haartrockner, Satelliten-TV, Tresor und Telefon. Der Spa-Bereich bietet einen Pool, zwei Whirlpools, Fitnessraum, Solarium, mehrere Saunen, Ruheräume und eine See-Terrasse.

Fasten pro Person im DZ Landseite : 420,00 €

Fasten pro Person im DZ Seeseite : 595,00 €

Fasten pro Person im EZ Landseite : 595,00 €

Fasten pro Person im EZ Seeseite : 770,00 €

Pro Person mit Frühstück: gleicher Preis