

# Fastenwoche

## Fit für die Anforderungen in Beruf und Alltag

### TEILNEHMER AB 18 JAHREN

Willkommen in Nordfriesland! Die moderne Jugendherberge Niebüll lädt zu einer ganz besonderen Fastenwoche mit hochwertiger Fastenverpflegung ein. In der Weite Nordfrieslands kann man sich so richtig wohlfühlen, zur inneren Ruhe kommen und den Alltag vergessen. Rundherum befindet sich Wiesen und Felder. Die Fastenerfahrung ist eine gute Gelegenheit zur schrittweisen Änderung des eigenen Essverhaltens und eine gute Möglichkeit, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu verändern und den Körper zu entgiften. Bei Spaziergängen, Entspannungsgymnastik, Yogaübungen, autogenem Training und Massagen reinigen wir unseren Körper und tanken neue Energie. Ruhe und Natur helfen dabei, die innere Balance zu finden und gleichzeitig Körper, Geist und Seele zu stärken. Von Niebüll aus ist es nur ein Katzensprung bis zur Insel Sylt, die in weniger als einer halben Stunde per Zug erreichbar ist. Vom nahegelegenen Fähranleger Dagebüll kann man zu Schiffsfahrten in die nordfriesische Inselwelt eintauchen.

Kursleitung: Regina Bäter, Heilpraktikerin, Yogalehrerin, med. Masseurin

### ANGEBOTE WÄHREND DER WOCHE IN NIEBÜLL

Entspannungsgymnastik, Hatha-Yoga, Meditation, Autogenes Training, innere Reisen, Atemübungen, Anleitung für Massagen, geleitete Spaziergänge, Wanderungen, Ernährungsberatung, Vorträge zu Gesundheitsthemen.

Optional: Wer möchte, bringt gerne sein Fahrrad für eine Radtour mit. Bei Interesse, können wir auch einen gemeinsam Zugausflug nach Sylt oder einen Schiffsausflug nach Föhr unternehmen (nicht im Preis inklusive)

### FASTENVERPFLEGUNG

Ab- und Aufbauatag, Obst- und Gemüsesäfte, mittägliche Gemüsesuppe, frische Kräuter, Honig, verschiedene leckere Tees

### IHRE UNTERKUNFT

Die Jugendherberge Niebüll liegt in einer weiten Landschaft idyllisch am Badesee. Sie besteht aus einem Haupthaus und mehreren kleinen Häusern, die wie ein Dorf um einen runden Platz angeordnet sind. Im Garten gibt es eine Kräuterecke. Die frischen Farben und die modernen Zimmer schaffen eine Wohlfühlatmosphäre. In dieser Jahreszeit haben wir einen Teil des Hauses ganz für uns alleine. Der Seminarraum ist gemütlich und hell. In der Weite der Landschaft haben wir die Möglichkeit zu entspannen und unser inneres Gleichgewicht zu finden. Die frische Nordseeluft belebt die Sinne.

### BITTE MITBRINGEN

Bequeme (Sport)-Kleidung, dicke Socken, Hausschuhe, Waschlappen, Wärmflasche, evtl. eigenes Kopfkissen, Trockenbürste, Hautöl, Wanderschuhe, Thermoskanne / Wasserflasche, Yogamatten, für gemeinsame Filmabende: DVD's, wenn vorhanden: Fernglas, Sitzkissen

### ALLGEMEINE HINWEISE

Keine Anerkennung als Bildungsurlaub. Das Angebot ist für Rollstuhlfahrer nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/5432](http://www.jugendherberge.de/reisen/5432)

### Leistungen

- ✓ 7 Übernachtungen im Ein- oder Zweibettzimmer mit Dusche / WC und hochwertiger Fastenverpflegung
- ✓ Fastenseminar inkl. aller Utensilien und hochwertiger Fastenverpflegung: Ab- und Aufbauatag, Obst- und Gemüsesäfte, Gemüsesuppe, frische Kräuter, Honig, Molke, verschiedene leckere Tees, Skript zum Nachlesen, Aktivprogramm wie beschrieben
- ✗ Nicht enthalten: optional Ausflüge per Schiff nach Föhr oder per Zug nach Sylt

### Termine & Preise

### Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

### Information & Buchung:

Jugendherberge Niebüll,  
Mühlenstr. 65  
25899 Niebüll

☎ +49 4661 937890  
✉ [niebuell@jugendherberge.de](mailto:niebuell@jugendherberge.de)

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.  
Rennbahnstraße 100  
22111 Hamburg

☎ +49 40 655995-66  
✉ [service-nordmark@jugendherberge.de](mailto:service-nordmark@jugendherberge.de)