



## **Leistungsbeschreibung**

|                    |   |          |
|--------------------|---|----------|
| Fastenart:         | Fasten nach Buchinger/Lützner   |          |
| Thema:             | Federleicht Fasten im Erzgebirge  |          |
| Zeitraum:          | 15.09.2024 – 21.09.2024   |          |
| Veranstaltungsort: | Naturhotel Lindenhof<br>OT Holzhau<br>Bergstraße 4<br>09623 Rechenberg - Bienenmühle                  |          |
| Fastenleitung:     | Ina Laupert / Fastenärztlich geprüft<br>Mitglied im Berufsverband Fasten und Ernährung/<br>BV-FE e.V. |          |
| Kursniveau:        | Anfänger und Fortgeschrittene   |          |
| Preis:             | pro Person im Doppelzimmer  | 420,00 € |
|                    | pro Person im Einzelzimmer  | 480,00 € |
|                    | + Fastenleitung   | 300,00 € |

### **Zur Vorbereitung erhalten Sie:**

- Informationen zu den Entlastungstagen
- Einkaufsliste/Packliste

### **Vor Ort:**

- Eine Fastenwoche entsprechend den Standards des Berufsverbandes Fasten und Ernährung e. V. nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin und Naturlehre auf Grundlage des Fastenkonzeptes von Dr. Buchinger/Dr. Lützner
- 6 Übernachtungen im Einzel- bzw. Doppelzimmern mit Bad/WC
- Kostenfreier Parkplatz am Haus
- Leihbademantel und Saunatücher vom Hotel
- Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger: Wasser, Tees, Säfte, Fastenbrühen, Honig, Zitrone
- Vorträge und die Beantwortung von Fragen aus dem gesamten Fasten- und Ernährungsbereich
- Bewegungsprogramm: Wandern, Gymnastik
- Entspannung: PME, Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Phantasiereisen, mind. 3 x 30 – 60 min.
- Kneippsche Anwendungen
- Morgengang oder Bewegung mit Stretching/Gymnastik
- Tägliches Fastengespräch in der Gruppe
- Informationen zum Ernährungsaufbau nach der Fastenzeit



Leistungen gegen Aufpreis bzw. nicht im Preis enthalten:

- Massagen und Wellness- Beautybehandlungen im Hotel (Es empfiehlt sich die Termine dazu bereits bei Anmeldung direkt im Hotel zu buchen)
- Reiki - Anwendungen
- Kurtaxe, Leihgebühren, Eintrittsgelder
- An- und Abreise

\* Angebote können je nach Saison oder Wetterlage variieren.

Durch behördliche Auflagen und Restriktionen bei Pandemien, Epidemien oder andersartigen Ereignissen kann es zu Einschränkungen beim Ablauf der Veranstaltung kommen, der bis zum Abbruch führen kann. Ersatzforderungen an den Veranstalter begründen sich dadurch nicht.

Stornierung bzw. Rücktritt von dieser Buchung kann bis zum 20.08.2022 kostenfrei erfolgen. Danach ist der volle Preis für den Fastenkurs fällig. Die Stornierung bedarf der Schriftform.

Der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung wird empfohlen.

Es gelten die AGB von „federleicht-fasten“ und dem Naturhotel Lindenhof.