



**2010**

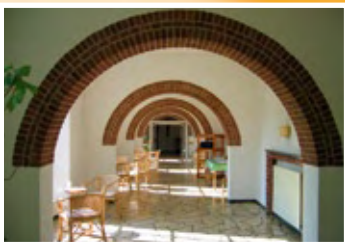
**Samariter-Werk**  
Gravenhorster Straße 12

**48477 Hörstel**

Tel. 05459-9346-78  
Fax 05459-9346-70

hoerstel@fasten-zentrum.de  
www.fasten-zentrum.de

**Radeln wird in Hörstel ganz groß geschrieben.**



**Kurstermine 2010** Kursleiter

30.01.	-	12.02.	Susanne Mattke
13.02.	-	26.02.	Gertrud Middendorf
27.02.	-	12.03.	Dieter Linkenheil
13.03.	-	26.03.	Beate Wüsten-Schnippering
27.03.	-	09.04.	Dieter Linkenheil
10.04.	-	23.04.	Susanne Mattke
24.04.	-	07.05.	Radostina Schmidt
08.05.	-	21.05.	Silvelie Grob
22.05.	-	04.06.	Susanne Mattke
05.06.	-	18.06.	Silvelie Grob
19.06.	-	02.07.	Dieter Linkenheil
03.07.	-	16.07.	Gertrud Middendorf
17.07.	-	30.07.	Silvelie Grob
31.07.	-	13.08.	Annett Isabell Marx
14.08.	-	27.08.	Silvelie Grob
28.08.	-	10.09.	U. u.W. Maschke
11.09.	-	24.09.	Annett Isabell Marx
09.10.	-	22.10.	Radostina Schmidt
23.10.	-	05.11.	Susanne Mattke
06.11.	-	19.11.	Gertrud Middendorf
20.11.	-	03.12.	Radostina Schmidt

**Preise pro Person und Woche**

(Samstag bis Freitag)  
**Heilfasten** 415 € €  
**Basenfasten** +50 € €  
**Früchtefasten** +50 € €  
**Vollwertkost** +50 € €  
 ab 3. Woche - 50 € €

Breuss-Fasten bitte Infos anfordern.

10 Tage Intensivkur 930 €  
 7 Tage Basenkur 630 €  
 13 Tage Basenkur 1.170 €

*Unabhängig von diesen Kursterminen können Sie auch zu anderen Zeiten bei uns sein.*

**Fasten und Exerzitien**

- 27. 03. – 02. 04. 2010 Karwoche
- 30. 10. – 05. 11. 2010 Allerheiligen

Fasten ist mehr als nichts essen. Fasten ist für meine Gesundheit ein Königsweg. Ein Weg, der den ganzen Menschen erfasst, der dem Körper und der Seele Sinn und Wohlbefinden schenkt. Unter Anleitung eines Exerzitienmeisters gehen wir mit Gebet, Meditation, Gottesdienst und Vorträgen diesen Weg, der mich mir, meinem Nachbarn und Gott näher bringt. Als Heilfaster, Basenfaster, Früchtefaster oder Vollwertköstler können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

**Fasten, Radeln und Wandern**

Fasten und Nordic-Walking mit Beate Wüsten-Schnippering

- 25.09. – 01.10. 2010
- 02.10. – 08.10. 2010

Nordic-Walking unterstützt nach den neuesten Erkenntnissen die Neubildung von Gehirnzellen, fördert bei Übergewicht das Abnehmen und hilft vorbeugend bei Alterserkrankungen wie Alzheimer. Besonders Fastenden empfehlen wir Nordic-Walking. Vor allem regt es den Stoffwechsel, den Kreislauf und die Lymphe an und unterstützt so die Entgiftungsarbeit des Körpers.

Bitte Sonderinformationen anfordern.

**Unsere Kurse**

- werden von ausgebildeten und erfahrenen Kursleitern betreut
- dauern 2 Wochen, Zwischentermine sind möglich
- Erstfastern empfehlen wir die genannten Termine
- beginnen am Samstag um 18 Uhr und
- enden am Freitag

Begleitpersonen, die nicht am Fasten teilnehmen, erhalten Vollwertkost.

**Unser Angebot:**

Fasten- und Ernährungsvorträge, Entspannungsübungen, Gottesdienst, Meditation sowie gegen Aufpreis Dauerbrause, Basenbäder, Sauna, Schiele-Fußbäder, Kräuterbäder, Darmspülungen, Massagen, intuitives Malen und Ausflüge.