



Gut zu wissen!

Eine typische Fastenwoche

Wir beginnen jeden Werktag mit **Meditation** und **Aufladungsübungen** an der frischen Luft. Zu unseren **Tischzeiten** morgens, mittags und abends nehmen Sie Kräutertees, sowie je nach Fastenart Gemüsesäfte und -brühen, Früchte oder schmackhafte Basengerichte zu sich.

Eine reguläre Fastenwoche beinhaltet weiterhin **interessante Vorträge** durch unsere geschulten Fastenleiter/innen oder externe Referenten. Außerdem erwartet Sie ein ausgiebiges **Bewegungs- und Entspannungsangebot** sowie geselliges Beisammensein mit Singen, Tanzen, Erzählen und vieles mehr. Ebenso können Sie die regelmäßig stattfindenden **heiligen Messen** in den hauseigenen Kapellen feiern.

Unsere Heilpraktiker bieten an!

Unsere Heilpraktiker/innen und Physiotherapeut/innen sorgen für noch mehr Regeneration, Entgiftung, Entspannung und „Wohlfühlen“. Sie können folgende Zusatzanwendungen vor Ort optional dazu buchen. Unser Wohlfühl-Team freut sich auf Sie!

Hörstel: Colon-Hydro-Darmspülung, Kinesiologie, Osteopathie, Bachblüten-Therapie, Allergiebehandlung

Volkertshausen: Colon-Hydro-Darmspülung, Homöopathie, Immunstimulation

Gäste werben Gäste

70 € Nachlass ab der 3. Aufenthaltswoche.

50 € Nachlass wenn Sie einen neuen Gast mitbringen.

Fastenarten im Überblick



Heilfasten

Verzicht wird zum Gewinn! Sie verzichten auf feste Nahrung - nur frische Säfte, Gemüsebrühen und Tees. Sie haben Zeit und Stille zum Loslassen und Innehalten. Dabei entgiften Sie hervorragend Körper, Geist und Seele.



Früchtefasten

Vitamin-, mineralien- und ballaststoffreich! Sie versorgen Ihren Körper nur mit Früchten und Gemüse. Ihr Vitalstoff-Vorratsspeicher wird aufgefüllt, nebenbei entschlacken und entgiften Sie vorzüglich.



Basenfasten

Essen und sich wohlfühlen! Sie essen nur, was Ihr Körper basisch verstoffwechselt und verzichten auf alles, was sauer macht. Ganz automatisch bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht und sich in Schwung.

Samariter Fastenzentrum

Gravenhorster Straße 12
48477 Hörstel
Tel. +49 (0) 54 59 / 93 46 - 78
Fax +49 (0) 54 59 / 93 46 - 70
hoerstel@fasten-zentrum.de

Fasten
tut gut!

Samariter Fastenzentrum

Samariterweg 7
78269 Volkertshausen
Tel. +49 (0) 77 74 / 92 90 - 0
Fax +49 (0) 77 74 / 92 90 - 70
volkertshausen@fasten-zentrum.de



FASTEN – ein Hochgenuss
für Körper, Geist und Seele!

Fastenprogramm 2019

HÖRSTEL im Münsterland

Fasten am Teutoburgerwald

VOLKERTSHAUSEN im Hegau

Fasten am Bodensee



Fastenwochen in **HÖRSTEL**

Termine 2019

19.01. - 02.02.	11.05. - 25.05.	14.09. - 28.09.
02.02. - 16.02.	25.05. - 08.06.	28.09. - 12.10.
16.02. - 02.03.	08.06. - 22.06.	12.10. - 26.10.
02.03. - 16.03.	22.06. - 06.07.	26.10. - 09.11.
16.03. - 30.03.	06.07. - 20.07.	09.11. - 23.11.
30.03. - 13.04.	20.07. - 03.08.	23.11. - 07.12.
13.04. - 27.04.	17.08. - 31.08.	
27.04. - 11.05.	31.08. - 14.09.	

Kein Kurs: 03.08. - 17.08.

Preise pro Person/Fastenwoche (Samstag bis Samstag)

Fastenspezifische Vollpension, Betreuung durch erfahrene Fastenleiter, Fastenprogramm

Heilfasten	630 €	Vollwertkost	+ 70 €
Basenfasten	+ 70 €	2-Zi-Whg.	+ 90 €
Früchtefasten	+ 70 €		

Kursbeginn: Samstag 18 Uhr Kursende: Samstagvormittag

Optional buchbar:

Diverse Massagen, Ayurveda-Kosmetik und -Massagen, Fußpflege, Dauerbrause, Basenbäder, Finnische Sauna, Infrarot-Sauna

Sonderkurse & Zusatzprogramm:

FASTEN...

+ **Wandern** 13.04. - 27.04. mit Frau Maaßen-Plöger
3 Nachmittage pro Woche | Preis: 40 €

+ **Wandern** 08.06. - 15.06. mit Beate Patzig
Gastgruppe

+ **Singen** 08.07. - 12.07. mit Anja Grugel
5 Nachmittage, Mo-Fr von 16:45 - 17:45 Uhr
Preis: 60 €

+ **Yoga** 17.08. - 31.08. mit Inge Fuchs
Mo-Fr zwei Yoga-Einheiten täglich, vor- und nachmittags
Nachmittagsteil als Sonderkurs | Preis: 65 €

+ **Wandern** 28.09. - 12.10. mit Frau Maaßen-Plöger
3 Nachmittage pro Woche | Preis: 40 €

+ **Basteln zur Weihnachtszeit** 23.11. - 07.12.
mit Frau Maaßen-Plöger
3 Nachmittage pro Woche | Preis: 40 €

Ambulantes Fasten in Hörstel

Sie fasten ganz entspannt Zuhause. Eine Woche lang, kommen Sie jeden Abend um 19 Uhr zum Samariter Fastenzentrum. Sie hören Vorträge, nehmen die flüssigen Mahlzeiten ein und erhalten die Fastengetränke für den folgenden Tag. Wann immer Sie möchten können Sie das Fasten beenden.

Preis/Woche: 95,00 € | Bitte telefonisch oder per Mail anmelden. Termine im Frühjahr und Herbst laut Webseite.

Fastenwochen in **VOLKERTSHAUSEN**

Termine 2019

16.02. - 01.03.	25.05. - 07.06.	14.09. - 27.09.
02.03. - 15.03.	08.06. - 21.06.	28.09. - 11.10.
16.03. - 29.03.	22.06. - 05.07.	12.10. - 25.10.
30.03. - 12.04.	20.07. - 02.08.	26.10. - 08.11.
13.04. - 26.04.	03.08. - 16.08.	09.11. - 22.11.
27.04. - 10.05.	17.08. - 30.08.	
11.05. - 24.05.	31.08. - 13.09.	

Kein Kurs: 06.07. - 19.07.

Preise pro Person/Fastenwoche (Samstag bis Freitag)

Fastenspezifische Vollpension, Betreuung durch erfahrene Fastenleiter, Fastenprogramm

Heilfasten im Haupthaus	580 €
Heilfasten im Wiesenhaus	520 €
Basenfasten	+ 70 €
Früchtefasten	+ 70 €
Vollwertkost	+ 70 €

Kursbeginn: Samstag 18 Uhr Kursende: Freitagvormittag

Optional buchbar:

Diverse Massagen, Shiatsu, Dauerbrause, Basenbäder, Finnische Sauna, Infrarot-Sauna, Malkurse, Fußpflege

Sonderkurse & Zusatzprogramm:

FASTEN...

+ **Ätherische Öle** 02.03. - 08.03. mit Frau Kober
nachmittags oder abends nach dem Abendangebot,
etwa 3 Std. | Preis: 20 €

+ **Singen** 17.03. - 21.03. mit Anja Grugel
5 Nachmittage, So-Do von 16:45 - 17:45 Uhr | Preis: 60 €

+ **Waldbaden** 08.05. - 09.05. mit Frau Kober
4 Nachmittage, Mo-Do je 1 - 1,5 Std. | Preis: 50 €

+ **Wandern** 25.05. - 07.06. mit Frau Heger
3 Nachmittage, mit Anmeldung | Preis: 40 €

+ **Bogenschießen** 09.06. - 13.06.
mit Frau Zumkeller
So-Do jeweils 15:00 - 17:00 Uhr | Preis: 85 €

+ **Auszeit - Burnout-Prävention für Führungskräfte**
03.08. - 09.08.
mit Frau Mützel | Preis: 150 €

+ **Nordic Walking** 10.08. - 16.08. mit Frau Kober
3 Nachmittage | Preis: 40 €

Mehr Infos zu Kursen und Kursleitern finden Sie im Internet:
www.fasten-zentrum.de