



Gut zu wissen!

Eine typische Fastenwoche

Wir beginnen jeden Werktag mit **Meditation** und **Aufladeübungen** 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 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

50 € Nachlass wenn Sie einen neuen Gast erfolgreich werben.

Bei verbindlicher Buchung akzeptieren Sie unsere Stornobedingungen.

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.



Früchtesten

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

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 2020

HÖRSTEL im Münsterland
Fasten am Teutoburgerwald

VOLKERTSHAUSEN im Hegau
Fasten am Bodensee



Fastenwochen in **HÖRSTEL**

Sonderkurse & Zusatzprogramm:

Termine 2020

- 18.01. - 01.02.
- 01.02. - 15.02.
- 15.02. - 29.02.
- ▲ 29.02. - 14.03.
- ▲ 14.03. - 28.03.
- ▲ 28.03. - 11.04.
- ▲ 11.04. - 25.04.
- ▲ 25.04. - 09.05.
- 09.05. - 23.05.
- 23.05. - 06.06.
- 06.06. - 20.06.
- 20.06. - 04.07.
- 04.07. - 18.07.
- 18.07. - 01.08.
- 15.08. - 29.08.
- 12.09. - 26.09.
- 26.09. - 10.10.
- 10.10. - 24.10.
- 24.10. - 07.11.
- 07.11. - 21.11.
- 21.11. - 05.12.

Sommerpause: 01.08. - 15.08.

Preise pro Person

Fastenspezifische Vollpension, Betreuung durch erfahrene Fastenleiter, Fastenprogramm

Kursbeginn: Samstag 18 Uhr | Kursende: Samstagvormittag

Hauptsaison	Normalsaison	Nebensaison
▲ 110 €/ Nacht	● 100 €/ Nacht	■ 88 €/ Nacht
Basenfasten	Früchtefasten	Vollwertkost
+ 20 €/ Tag	+ 15 €/ Tag	+ 25 €/ Tag

Optional buchbar:

Heilpraktikerin, diverse Massagen, Ayurveda-Kosmetik und -Massagen, Fußpflege, Dauerbrause, Basenbäder, Finnische Sauna, Infrarot-Sauna, Malkurse

Fasten...

+ **Ätherische Öle** Mo., Do. jeweils 2 Std. | Preis: + 80 €
29.02. - 07.03.

+ **Wandern** Mo., Di., Do. jeweils 3 Std. | Preis: + 50 €
11. - 18.04. | 18. - 25.04. | 20. - 27.06. | 27.06. - 04.07.

+ **Yoga** Mo. - Fr. jeweils 1,5 Std. | Preis: + 70 €
02.05. - 09.05. | 15. - 22.08. | 22. - 29.08.

+ **Singen** Mo. - Fr. jeweils 1 Std. | Preis: + 70 €
04. - 11.07.

+ **Schweigendes Wandern** Mo., Di., Do. jeweils 3 Std. | Preis: + 50 €
25.07. - 01.08.

+ **Bogenschießen** So. - Do. jeweils 2 Std. | Preis: + 90 €
29.08. - 03.09.

+ **Achtsamkeit** Mo., Di., Do. jeweils 1,5 Std. | Preis: + 100 €
10.10. - 17.10.

+ **Ätherische Öle** Mo., Di., Do. jeweils 2 Std. | Preis: + 50 €
24.10. - 31.10.

+ **Kräuter und ihre Wirkung** Mo., Di., Do. jeweils 1,5 Std. | Preis: + 50 €
31.10. - 07.11.

+ **Weihnachtsbasteln** Mo., Di., Do. jeweils 2,5 Std. | Preis: + 40 €
21. - 28.11. | 28.11. - 05.12.

Ambulantes Fasten in Hörstel

Sie fasten eine Woche Zuhause. Jeden Abend um 19:00 Uhr hören Sie bei uns Vorträge, nehmen die flüssigen Mahlzeiten ein und erhalten die Fastengetränke für den Folgetag.

Termine: 29.02. - 07.03. | 07. - 14.03. | 14. - 21.03. | 21. - 28.03. | 28.03. - 04.04. **Preis/Woche:** 95,00 € Bitte telefonisch oder per Mail anmelden.

Fastenwochen in **VOLKERTSHAUSEN**

Sonderkurse & Zusatzprogramm:

Termine 2020

- 15.02. - 28.02.
- ▲ 29.02. - 13.03.
- ▲ 14.03. - 27.03.
- ▲ 28.03. - 10.04.
- ▲ 11.04. - 24.04.
- 25.04. - 08.05.
- 09.05. - 22.05.
- 23.05. - 05.06.
- 06.06. - 19.06.
- 20.06. - 03.07.
- 18.07. - 31.07.
- 01.08. - 14.08.
- 15.08. - 28.08.
- 29.08. - 11.09.
- 12.09. - 25.09.
- 26.09. - 09.10.
- 10.10. - 23.10.
- 24.10. - 06.11.
- 07.11. - 20.11.
- 21.11. - 04.12.

Sommerpause: 04.07. - 17.07.

Preise pro Person

Fastenspezifische Vollpension, Betreuung durch erfahrene Fastenleiter, Fastenprogramm

Kursbeginn: Samstag 18 Uhr | Kursende: Freitagvormittag

Hauptsaison	Normalsaison	Nebensaison
▲ 110 €/ Nacht	● 100 €/ Nacht	■ 88 €/ Nacht
Basenfasten	Früchtefasten	Vollwertkost
+ 20 €/ Tag	+ 15 €/ Tag	+ 25 €/ Tag

In unserem Wiesenhaus erhalten Sie in der Haupt- und Normalsaison einen Rabatt von 10 € / Nacht.

Im Wiesenhaus ist auch Ihr Haustier herzlich willkommen: 5 € / Nacht.

Fasten...

+ **Singen** So. - Do. jeweils 1 Std. | Preis: + 70 €
14. - 20.03.

+ **Ätherische Öle** Mo., Di., Mi. jeweils 1,5 Std. | Preis: + 50 €
16. - 22.05.

+ **Bogenschießen** So. - Do. jeweils 2 Std. | Preis: + 90 €
20. - 26.06.

+ **Tanzen** Mo. - Do. jeweils 2 Std. | Preis: + 80 €
08. - 14.08.

+ **Nordic Walking** Mo., Di., Mi. jeweils 2 Std. | Preis: + 50 €
12. - 18.09.

+ **Wandern** 3 Nachmittage pro Woche | Preis: + 50 €
24. - 30.10.

Optional buchbar:

Heilpraktikerin, diverse Massagen, Shiatsu, Dauerbrause, Basenbäder, Finnische Sauna, Infrarot-Sauna, Malkurse, Fußpflege, Friseurin, Natur-Kosmetikerin

Preise gelten nur bei Buchungen von Samstag bis Freitag (Volkertshausen) / Samstag (Hörstel). Bei Buchung Ihres individuellen Termins berechnen wir eine Pauschale von € 50,-.

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