

Wichtige Informationen für Fastenseminare



Fasten ist kein Hungern, Fasten ist Nahrung für die Seele!

Seit vielen Jahren begleite ich, Anette Steinhof, Gesundheitsmanagerin, Fitnesscoach, Outdoortrainerin, Beraterin, Fastengruppen mit verschiedenen Schwerpunkten.

Fasten ist so alt wie die Völker der Erde, Fasten heißt eine spannende Verabredung mit sich selbst und Fasten heißt auch, aktiv die eigene Gesundheit zu fördern. Fasten eine ideale Zeit, zur Ruhe zu kommen, wie sich in Bewegung zu spüren. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und wagen Sie mit mir eine spannende Reise in eine bunte Fastenwoche.

Dazu biete ich Ihnen in meinem Seminarhaus ein Rundum- sorglos Paket.
Eine kleine Gruppe von 6 bis maximal 12 Teilnehmerinnen /Teilnehmern, ermöglicht eine sehr individuelle Betreuung jedes Einzelnen.

Ein gemütliches Kaminzimmer bietet den Rahmen für Wohlfühlatmosphäre in Gesprächsrunden und ein großer Wintergarten dient uns zu sportlichen Einheiten.

Auf der Etage der Zimmer steht Ihnen ein Aufenthaltsraum mit Küche zur Verfügung.
Die Gegend ermöglicht schöne, abwechslungsreiche Wanderungen. Walk- und/oder Laufprogramme, werden ganz nach Ihrer Leistungsbereitschaft organisiert. Unsere Vitalküche bietet eine optimale Fastenverpflegung (Gemüsebrühe, biologische Säfte, biologische Tees)

Auf dem Programm stehen: Spaziergänge und Wanderungen, Gymnastik und Entspannungsübungen, Meditation, Gespräche und viele Informationen. Lassen Sie sich anstecken von meiner Begeisterung, von den Menschen, der Bewegung und dem Fasten.

Zeitlicher Ablauf: 3 Tage Vorfastenzeit (noch Zuhause), Anreisetag = Entlastungstag, Fastenzeit vor Ort (je nach Buchung), 3 Tage Nachfastenzeit (wieder Zuhause)

Schwerpunkte: Laufen / Walken / Wandern Gymnastische Übungen in verschiedenen Variationen Persönliches Gesundheitsmanagement Schulung der Wahrnehmung des eigenen Körpers, mehr Vertrauen zum „Bauchgefühl“ finden Entspannungsübungen, Meditation und viel Ruhe und Schlaf Gespräche, Vorträge, Austausch und viel Spaß.

Weitere Aktivitäten, je nach Gruppe und Jahreszeit: Fahrradfahren, Schwimmen, Sauna, Aktivitäten im Outdoorbereich, Bogenschießen, kreative Arbeiten

Leistung: Unterbringung / Übernachtungen, eine Reinigung der Zimmer, Fastenversorgung Allergien und/oder Lebensmittelunverträglichkeiten teilen Sie uns bitte bei der Anmeldung mit, Komplette Betreuung wie im jeweiligen Programm angegeben

Wichtige Informationen für Fastenseminare Preise: Wir sind sehr bemüht unsere Preise stabil zu halten. Um das bei den ständig ansteigenden Kosten leisten zu können, bringen sich unsere Teilnehmer etwas in den Ablauf mit ein: Wie zum Beispiel: In der Teeküche wird die Spülmaschine aus- und eingeräumt, der Tisch wird von der Gruppe ein und abgedeckt, Schuhe werden im Eingangsbereich ausgezogen, die Zimmer werden in dem Zeitraum 1-mal gereinigt ansonsten steht alles bereit um selbst einmal Hand an zu legen, Mögliche Fahrten werden in der Gruppe organisiert.

Zu unseren Zimmern: Da das Haus an einer Straße liegt, muss man mit Autogeräuschen leben. Unsere Fenster sind zwar schallisoliert, wer jedoch sehr empfindlich auf Geräusche reagiert, sollte unbedingt Zimmer im hinteren Bereich (höchste Kategorie) des Hauses wählen.

Nicht im Preis enthalten sind: Massagen, Einzelgespräche/Einzelarbeit (Sonderpreis; 40,- €/ Stunde, nur für Fastenteilnehmerinnen-Teilnehmer in ein Fastenseminar eingebunden), Eintrittsgelder.

Ich freue mich, Sie durch eine bunte Fastenzeit begleiten zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen
Anette Steinhof

DER STEINHOF

Zimmer

Seminarräume

Fasten

Hamburger Chaussee 16 · 24623 Großenaspe / OT Brokenlande

Tel. 04327 14 15 480 · Mobil: 0151 188 61 600

Info@der-steinhof.com · www.der-steinhof.com