FASTEN NACH DR. BUCHINGER
VEGAN-BASENFASTEN

FASTENTERMINE 2016 / 2017

ANSPRECHPARTNER

Eckhard Heumeyer
Schimmelmannstr. 54
22043 Hamburg

Telefon: 040-34859974
Mobil: 0151-56325269

info@fasteninfos.de
www.fasteninfos.de

ANSCHRIFT / LAGE

Pension Gutshaus Strobel
Hausnr. 4, 18569 Trent
OT Ganschvitz
Telefon: 038309 - 1328

WWW.GUTSHAUS-STROBEL.DE

GUTSHAUS STROBEL
INSEL RUEGEN

WWW.FASTENINFOS.DE

GUTSHAUS STROBEL / OSTSEE

Nach Ihren Entdeckertouren zu Fuß oder per Rad auf der Insel (oder auch auf Hiddensee) entspannen Sie im hauseigenen SPA bei Massagen, Sauna, Dampfbad oder Gesichtsbehandlungen und trinken in Ruhe erst mal einen eigens hergestellten Tee oder ziehen sich mit einem Buch in den Garten oder ins Zimmer zurück. Das Gutshaus Strobel ist von Simone und Dirk familiär und individuell geführt. Die Beiden lesen alle Wünsche von den Lippen ab und erfüllen die meisten davon. Simone behandelt mit Massagen und basischen Anwendungen mit Rügener Heilkreide. Dirk kümmert sich um Garten und Küche, nebenbei um die Bienen, die Schafe und Ziegen und einiges mehr.

DIE INSEL RUEGEN

ist mit einer Fläche von 926 km² (Länge: 51 km, maximale Breite: 41 km) Deutschlands größte Insel. Weltberühmt sind die Kreidefelsen, seit 2011 mit dem Naturpark Jasmund Weltkulturerbe, und die Aussichten an der Küste. Das Tor zur Insel ist die Stadt Stralsund mit dem anschließenden Rügendamm und der Rügenbrücke, die Rügen über den Strelasund mit dem Festland verbinden und zu den 60 km Sandstränden, den pulsierenden Ostseebädern, den verträumten Fischerdörfern, weiten Alleen, Hügelgräbern und Opfersteinen und zu den herrlichen Parks mit Schlössern und Herrenhäusern führen.

AKTIVITAETEN

Wandern | Radfahren | Yoga
Qi Gong | Entspannung

FASTENMETHODEN

Methode nach Dr. Buchinger

Es handelt sich um ein modifiziertes Fasten, bei dem auf feste Nahrung verzichtet wird. Der Organismus wird vollständig auf den Fastenstoffwechsel umgestellt und ernährt sich fast ausschließlich aus gespeicherten Reserven. Es gibt Säfte und Brühen sowie Wasser und Tee zu trinken.

Vegan-Basenfasten

bezeichnet eine diätische Ernährung, bei der fast vollständig auf Eiweiße verzichtet wird. Gegessen wird nur, was vorwiegend basisch verstoffwechselt. In dieser Vegan-Basenkur wird der Körper nicht vollständig auf den Fastenstoffwechsel umgestellt, aber der Organismus wird einer Entsäuerungskur unterzogen, die sich positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirkt. Es gibt Obst, Gemüse und Salate zu essen und es wird Wasser und Tee getrunken.

FASTENTERMINE 2016 / 2017

17.09. BIS 23.09.2016
24.09. BIS 30.09.2016