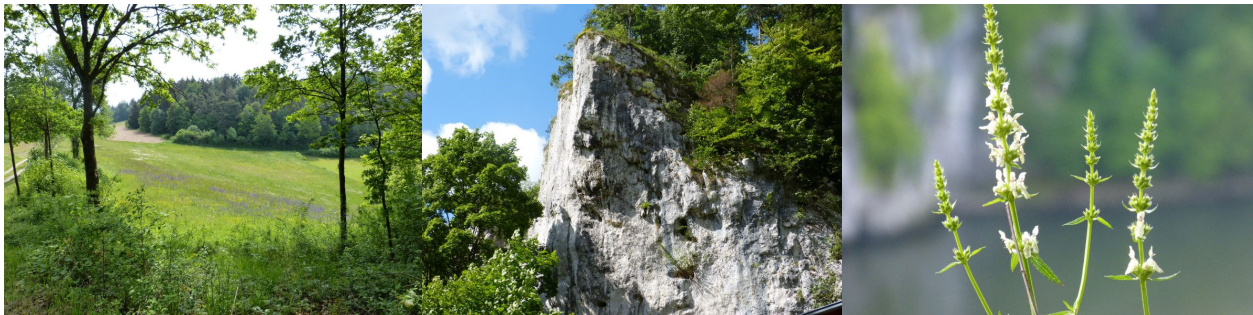


FASTENWANDERN Labertal / Regensburger Land

AUSBLICK UND WEITE, DEN ALLTAG VERGESSEN, ZUR RUHE KOMMEN.

Ausgangspunkt das Labertal, Natur- u. Felsenlandschaft, leicht hügelig, Jura- und Burgensteig, schmale Waldpfade entlang der Schwarzen Laaber, Donau und im Naabtal. Wanderung nach Regensburg, am Donaadurchbruch, Kloster Weltenburg.



Fasten und Wandern

Termine Frühjahr u. Herbst

Tagestouren +/- 18km, wir sind +/- 6 h unterwegs.

Was erwartet euch:

- »» Tägliche Wanderungen ohne Hektik und Eile. Ruhepausen und Entspannung in der Natur. Die Wetterlage wird berücksichtigt, die Wanderungen daran angepasst.
- »» Ein Tag, zur ggf. eigenen Gestaltung, Entspannung, Sauna. Alternativ eine Wanderung.
- »» Nahe das Westbad Regensburg mit Saunalandschaft.

Unterkunft:

- »» 5 ÜN Bildungshaus Werdenfels, 93152 Nittendorf-Undorf
- »» Unterbringung in Einzelzimmer
- »» Doppelzimmer nach Anfrage

Weitere Info Anmeldung

www.fastenauszeit.de
rosemarie(at)fastenauszeit.de

Gesamtpreis

Kosten für Unterkunft, Fastenverpflegung inkl. Seminargebühr (Organisation und Leitung) An- u. Abreise sind nicht enthalten.

Anreise

Bahnhof Undorf

Unser Tagesablauf

Morgenrunde Mit Übungen der Körperwahrnehmung und Achtsamkeit.
Morgentee Wir besprechen den Tag und füllen unsere Trinkgefäße für unterwegs.
Früh Wir brechen zur Wanderung auf. Rückkunft am Nachmittag.
Abends Es gibt heiße, frische Gemüsebrühe. Den Tag im Einklang beschließen.

Gemeinsames Fastenbrechen mit einem Apfel.

Für die Wanderungen benötigt ihr wetterfeste Kleidung und gut eingelaufene Wanderschuhe.

DIE FREUDE DES WANDERNS - DER NATUR GANZ NAHE ZU SEIN