

**AUSZEIT - FRANKENHÖHE - INDIVIDUELL**

RUHE – STILLE AUS DER NATUR - WANDERN

Innehalten, wahrnehmen, Kraft schöpfen

Termine auf Anfrage

**FASTENWANDERN**

AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

**NATURPARK FRANKENHÖHE**

WANDERN – NATUR - INNEHALTEN



NATURLANDSCHAFT, SANFTE HÜGEL, unterwegs durch Wald und Flur. Frankenland, rund um Ansbach, von der Sonne verwöhnt. Historisch gewachsen. An der Europäischen Wasserscheide. Taubertal - Rothenburg o.d. Tauber.

WANDERUNGEN 5-6h, +/-18km, ohne Hektik und Eile.

Termine:

**04. – 09. MÄRZ 2019 (MO.-SA.) FASTENWOCHE****13. – 18. APRIL 2019 (SA.-DO.) KARWOCHE**

5 ÜN Hotel Gruenwald, 91522 Ansbach

[www.hotel-gruenwald.com](http://www.hotel-gruenwald.com)**GESAMTPREIS: im EZ 580 €, im DZ 480 €****INSEL JUIST - TÖWERLAND**

WEITE, HORIZONT - DIE ZEIT STEHT STILLE



JUIST IST EBEN JUIST. 17 km Sandstrand sagen die einen, etwas, was es eigentlich gar nicht (mehr) gibt, schwärmen die anderen. STRAND, DÜNEN, entlang der Salzwiesen, Rosenblüte. EBBE UND FLUT, SONNE UND WIND. Barfuß am einsamen Sandstrand.

WANDERUNGEN 5-6h, ohne Hektik und Eile.

**11. - 18. MAI 2019 (SA.-SA.)****21. - 28. SEPT 2019 (SA.-SA.)**

jeweils 7 ÜN Haus Sonnenheim Billstraße 34, 26571 Juist

[www.sonnenheim-juist.de](http://www.sonnenheim-juist.de)

**GESAMTPREIS: im EZ ab 640€/740€,  
im DZ 590€, DZ/FEWO 660€**

zzgl. Töwerkarte/Kurtaxe ca. (Tag / 3,70€) 25,90€

Töwervital Saunaland und Meerwasserbad vor Ort.

Die Tage auf Juist verlängern ... im Anschluss, zum jeweiligen Zimmerpreis des Hauses.

**LABERTAL - REGENSBURGER LAND**

WANDERFREUDE - AUSBLICK UND WEITE



NATUR- U. FELSENLANDSCHAFT, leicht hügelig.

Jura- u. Burgensteig, Schwarze Laaber, Nahe und Donau, Kloster Weltenburg, Regensburg.

WANDERUNGEN 5-6h, +/-18km, ohne Hektik und Eile.

**24. - 30. MÄRZ 2019 (SO.-SA.)**

6 ÜN Bildungshaus Werdenfels, 93152 Nittendorf-Undorf,

[www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de) **GESAMTPREIS: im EZ 550 €**

Nahegelegen das Westbad mit Saunaland.

**ACHENSEE – TIROL**

BALANCE - AUSBLICKE UND WEITE



RUND UM DEN ACHENSEE, mit wechselnden Aussichten auf den grünschimmernden See. Rofan, Karwendeltäler, auf schmalen Bergpfaden, hautnaher Achenseegenuss am Gaisalmsteig.

LEICHTES/MITTLERES BERGWANDERN 5-7h, +/- 600m

**13. - 19. OKT. 2019 (SO.-SA.)**

6 ÜN Wander-Hotel-Tirol\*\*\*\* Achenkirch am Achensee,

[www.achentalerhof.at](http://www.achentalerhof.at) **GESAMTPREIS: im EZ 660 €, DZ 590 €**

Inkl. Wellnessbereich, Indoor-Pool, großzügiger SAUNABEREICH.

**Was erwartet euch:** Tägliche Wanderungen ohne Hektik und Eile. Mit genügend Ruhepausen und Entspannung in der Natur.

**Inhalte Fastenauszeit** ... wahrnehmen, spüren, erkennen, eigenverantwortlich handeln, im Takt gehen, intuitiv. Die Teilnahme erfordert die Bereitschaft zur Ruhe, zur Stille und eine gesunde Einstellung zum Essen. Wir verbringen den Tag in der Natur, weiteres Programm frei von Vorträgen, einzig mit Informationen übers Fasten u. Tagesbesprechung.

**Gesamtpreis:** Kosten für Unterkunft, inkl. Fastenverpflegung mit Wasser, Kräutertees, Zitronen- und Ingwerwasser, etwas Saft, Gemüsebrühe, inkl. Seminargebühr (Organisation und Leitung). **Die Anreise ist nicht enthalten.** Weitere Info unter [www.fastenauszeit.de](http://www.fastenauszeit.de)

## ANMELDEFORMULAR

Name
Vorname
Straße/Nr.
PLZ/Ort
Telefon
Mobil
E-Mail

### Meine verbindliche Anmeldung für das Seminar:

Termin/Ort
------------

Unterbringung:  EZ  DZ

Ich habe bereits an Fastenwanderungen teilgenommen:

ja  nein

### FASTEN FÜR GESUNDE

Meine Seminaurausschreibung richtet sich an Teilnehmer, die die gesundheitlichen Voraussetzungen für eine unbedenkliche Teilnahme bieten.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift dass ich gesund bin, und auf eigene Verantwortung teilnehme. Ich stelle keine Ansprüche an die Fastenleitung bei evtl. Schäden an Körper, an der Gesundheit und am Eigentum.

Datum/Unterschrift
--------------------

**GESUNDHEIT** .... ist Harmonie und Frieden  
von Seele, Geist und Körper

Es gibt keinen Weg zu Harmonie und Frieden,  
Harmonie und Frieden ist der Weg. Ulrike Bellemann

### FASTEN EINE EIGENE ZEIT

**ZEIT** ... für das Hier und Jetzt

**ZEIT** ... für die Eindrücke aus der Natur

**ZEIT** ... für die Stimme aus dem Herzen

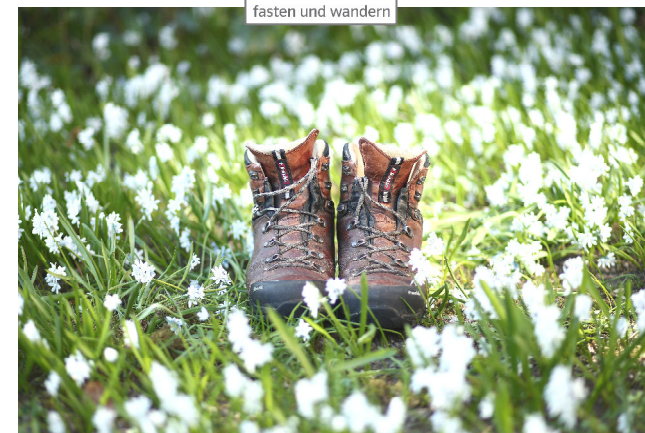
**ZEIT** ... für Balance

**ZEIT** ... frei von Zwängen, Leistung, Druck

**FREI** von Informationen und Eindrücken per  
Fernsehen, Radio, Handy, Buch, Internet, Gespräch.

**FASTEN, DEN GEIST** zur Ruhe bringen – leeren,  
**FASTEN, DEN KÖRPER** stille stehen lassen,  
Zeit und Kraft für die (Zell)Erneuerung,  
**FASTEN FÜR DIE SEELE** wahrnehmen, lauschen,

**INNEHALTEN**, geschehen lassen und sich mit  
ganzem Herzen der Intelligenz des Körpers  
anzuvertrauen.



## FASTEN UND WANDERN

# 2019

AUSZEIT FÜR  
KÖRPER, GEIST UND SEELE

Fastenauszeit  
Rosemarie Pauline Rauscher

Unterhessbach 15  
91611 Lehrberg  
rosemarie@fastenauszeit.de • www.fastenauszeit.de

Tele: 0171 185 4118