

Rohkostfasten

Programm

Das Fasten mit Früchten und Rohkost ist eine sanfte Art des Heilfastens.

Durch totalen Verzicht auf jegliche andere Nahrung und reichliche Einnahme von Flüssigkeit wird das Körpergewebe auf schonendste Weise gründlich gereinigt. Im Gegensatz zum Saft – und Teefasten werden bei dieser Fastenform wertvolle Vitamine zu sich genommen, welche das Wohlbefinden stärken und den Selbstheilungsprozess aktivieren.

Man sieht die „kalorienarmen“ Tage als Auszeit für Geist und Seele an.

Die Bewegung in der Natur an frischer Luft unterstützt die körperliche Reinigung.

Wir werden ruhiger und entspannter. Wir finden zu mehr Lebensfreude und entwickeln neuen Elan.

Es ist ein guter Einstieg in neue Ernährungsgewohnheiten.

Natürlich kommt das Wohlbefinden auch durch das verlieren von ein paar Kilo Körpergewicht.



Im Programm enthalten sind sechs geführte Wanderungen in die schönsten Gebiete des Harzes. So werden wir das Bodetal und das Steinbachtal durchwandern, über die Teufelsmauer gelangen wir zur historische Fachwerkstadt Quedlinburg und Mythen und Sagen begleiten uns zum Hexentanzplatz, sowie den Roßtrappenfelsen.

Aussichtspunkte, Burgen und Klöster laden zum Verweilen ein.

Die geplanten Wanderungen sind ca. 10 – 15 km lang.

Den Morgen beginnen wir mit Stretching, Yoga oder Gymnastik.

Die Abende verbringen wir am Lagerfeuer, bei einem guten Buch, beim Lieblingsfilm im Hauskino, lassen uns mit einer Massage verwöhnen oder Lassen einfach die Seele baumeln.

Wir erfahren viel über Ernährung unter dem Motto „was essen wir und was sollten wir essen“

Doch auch die Freizeit kommt nicht zu kurz. Hallenbäder, Saunen, Museen .. und vieles mehr gibt es in und um Thale.

Verpflegung

Morgens: Obstteller

Unterwegs: Obst, Gemüse

Abends: Salatteller

Es stehen ausreichend Wasser
Obst – Gemüse – Säfte, sowie
Tees bereit



Fastenwanderleiter: Kerstin Krause

REISEN

WWW.DJH-REISEN.DE

Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de 

Ihr Urlaubsort



Die Hexe ist das Wahrzeichen der Stadt Thale. Der überlieferte Volksglaube ließ viele Sagen von ihr und dem Teufel entstehen. Bizarre Steingebilde, wie auch die Teufelsmauer, haben dazu ihre eigene Geschichte erhalten. Bei Wanderungen durch das felsige Bodetal werden die Fabelwesen wieder lebendig. Ob im Sommer durch die schattigen Wälder wandern oder den Winter mit Schnee erleben - der Harz ist zu jeder Jahreszeit eine Reise wert.



Ihre Jugendherberge

Am nördlichen Harzrand, direkt am Naturschutzgebiet, liegt die Stadt Thale. Der Ort ist für viele Besucher Ausgangspunkt für Wanderrouten in den Harz durch das Bodetal, zu ergebnisreichen Ausflügen auf den Hexentanzplatz oder zur Rosstrappe. Auf beiden Bergen befinden sich viele Attraktionen, das "Harzer Bergtheater Thale", der Tierpark mit 70 einheimischen Tierarten oder der Sagenpavillon. Aber nicht nur Natur, auch Mittelalter zum Anfassen, Sagenhaftes und Modernes, all das ist im Harz zu erleben.



Anschrift

Jugendherberge „Waldkater“/ Waldkater 1/ 06502 Thale
Tel. 03947/2881, Fax 03947/91653
E-Mail: JH-Thale @ djh-sachsen-anhalt.de, www.djh.de/jugendherberge/thale

Anreise

Die Anreise erfolgt ab 16 Uhr

Mit der Bahn: gibt es direkte Verbindungen von Berlin, Magdeburg und Halberstadt. Von Halle kommend, steigen Sie in Wegeleben oder Halberstadt um.

Mit dem Pkw: über B6n nach

Veranstalter

DJH Landesverband Sachsen Anhalt

Leistungen

6 Übernachtung, Seminarbegleitung, Wanderleitung, Infomaterial, div. Fahr- und Eintrittsgelder, Verpflegung mit frisch Obst und Gemüse, Säften und Tee, eine Massage, Besichtigung Weltkulturerbestadt Quedlinburg, Infomaterial, Begrüßung + Abschlussabend

Sonstiges

Die Wanderungen sind ca. 10 – 15 km lang. Sie erhalten nach der Buchung die Informationen zum Fasteneinsteigen, sowie allgemeine Tipps zur Reise.

Nicht enthalten

Einzelzimmerzuschlag und Zuschlag für DU/WC, Kurtaxe, Bettwäsche

Mindestteilnehmer

15 Personen

REISEN

WWW.DJH-REISEN.DE

Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de 

Geeignet Für Erwachsene ab 18 Jahre
Kinder ab 14 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen

Termine 06.12. – 12.12.10
03.01. – 09.01.11

Preise 259,00 €

Weitere Informationen und Buchung Jugendherberge „Waldkater“/ Waldkater 1/ 06502 Thale
Tel. 03947/2881, Fax 03947/91653
E-Mail: JH - Thale @ djh-sachsen-anhalt.de,
www.jugendherberge-thale.de