



Leistungsbeschreibung

Fastenart:	Fasten nach Buchinger/Lützner	
Thema:	Federleicht Fasten im Erzgebirge	
Zeitraum:	17.09.2023 – 23.09.2023	
Veranstaltungsort:	Naturhotel Lindenhof OT Holzhau Bergstraße 4 09623 Rechenberg - Bienenmühle	
Fastenleitung:	Ina Laupert / Fastenärztlich geprüft Mitglied im Berufsverband Fasten und Ernährung/ BV-FE e.V.	
Kursniveau:	Anfänger und Fortgeschrittene	
Preis:	pro Person im Doppelzimmer	420,00 €
	pro Person im Einzelzimmer	480,00 €
	+ Fastenleitung	300,00 €

Zur Vorbereitung erhalten Sie:

- Informationen zu den Entlastungstagen
- Einkaufsliste/Packliste

Vor Ort:

- Eine Fastenwoche entsprechend den Standards des Berufsverbandes Fasten und Ernährung e. V. nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin und Naturlehre auf Grundlage des Fastenkonzeptes von Dr. Buchinger/Dr. Lützner
- 6 Übernachtungen im Einzel- bzw. Doppelzimmern mit Bad/WC
- Kostenfreier Parkplatz am Haus
- Leihbademantel und Saunatücher vom Hotel
- Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger: Wasser, Tees, Säfte, Fastenbrühen, Honig, Zitrone
- Vorträge und die Beantwortung von Fragen aus dem gesamten Fasten- und Ernährungsbereich
- Bewegungsprogramm: Wandern, Gymnastik
- Entspannung: PME, Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Phantasiereisen, mind. 3 x 30 – 60 min.
- Kneippsche Anwendungen
- Morgengang oder Bewegung mit Stretching/Gymnastik
- Tägliches Fastengespräch in der Gruppe
- Informationen zum Ernährungsaufbau nach der Fastenzeit



Leistungen gegen Aufpreis bzw. nicht im Preis enthalten:

- Massagen und Wellness- Beautybehandlungen im Hotel (Es empfiehlt sich die Termine dazu bereits bei Anmeldung direkt im Hotel zu buchen)
- Reiki - Anwendungen
- Kurtaxe, Leihgebühren, Eintrittsgelder
- An- und Abreise

* Angebote können je nach Saison oder Wetterlage variieren.

Durch behördliche Auflagen und Restriktionen bei Pandemien, Epidemien oder andersartigen Ereignissen kann es zu Einschränkungen beim Ablauf der Veranstaltung kommen, der bis zum Abbruch führen kann. Ersatzforderungen an den Veranstalter begründen sich dadurch nicht.

Stornierung bzw. Rücktritt von dieser Buchung kann bis zum 20.08.2022 kostenfrei erfolgen. Danach ist der volle Preis für den Fastenkurs fällig. Die Stornierung bedarf der Schriftform.

Der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung wird empfohlen.

Es gelten die AGB von „federleicht-fasten“ und dem Naturhotel Lindenhof.