

ACTIVITY

Sie wandern – 10-15 Kilometer – auf Natursteigen und Wegen im Westerwald. Sie schwimmen, biken oder gleiten mit dem Kanu auf der Sieg. Sie lernen sich selbst kennen. Sie stellen Fragen und bekommen fachkundige Antworten. Diese Fastenzeit ist anders – intensiv und trotzdem entspannend.

OUTDOOR

Draußen – mitten in der Natur. In Wäldern und Wiesen, an und auf dem Fluss, mitten im Berg – über mehrere Stunden am Tag. Mittags ruhen Sie aus – am Waldrand oder auf einer Bank. Erleben Sie den Westerwald von seiner natürlichsten Seite mit seiner herben Ursprünglichkeit in der Natur, der Pflanzen- und der Tierwelt.

DETOX

Sie fasten – Ihr Stoffwechsel ändert sich. Die anfängliche Müdigkeit weicht einer Leichtigkeit. Die Geschmacksnerven werden hoch sensibel. Die frisch gepressten Bio-Säfte schmecken intensiv. Die Gedanken werden klar, das Gemüt wird ruhig. Altbekannte Beschwerden verschwinden, der Blutdruck sinkt, die Gelenkschmerzen gehen zurück, das Gewicht verringert sich. Der ganze Körper stellt sich um.



DETOX

FASTENWANDERN IM WESTERWALD

ACTIVITY

2022

Challenge: 22-27 MAI

Standard: 2-7 OKT

**Hautnah die
Natur erleben –
hautnah sich
selbst erleben.**

UND SO GEHT'S

Wir wandern, biken, canoen und schwimmen. Wir durchqueren Naturschutzgebiete und besuchen eine wunderschöne Tropfsteinhöhle.

Den ganzen Tag werden Sie von medizinischem Fachpersonal begleitet. Wir beobachten, was während des Fastens im Körper passiert und wir arbeiten es im Rahmen der Themenabende auf. Es geht um Gesundheit, aber auch um Wertschätzen und Kennenlernen.

Versorgt werden Sie mit Frischsäften und Gemüsebrühe aus biologischem Obst und Gemüse – manches ganz frisch vom Feld.

Erholen Sie sich im Wald und auf dem Wasser, in der Stille des Berges im Heilstollen, im warmen Thermalwasser in Bad Ems und einfach zuhause, wenn wir den Tag ausklingen lassen.

Challenge-Version:

Wandern (15 km), E-Biken (50 km) und Canoeing auf der Sieg

Standard-Version:

Wandern (12 km), E-Biken (35 km) und Thermalbad

DIE KOSTEN

6 Tage Fastenerlebnis inklusive Fastenkost, Kanutour oder Thermalbad, E-Bike, Heilstollen, Tropfsteinhöhle und medizinisches Stoffwechselmonitoring	440,- €
---	---------

weitere Informationen unter:

02747 57 60 345

E-Mail: info@ig-online.org

Anmeldung erforderlich



Und wer noch persönliche
Behandlungen möchte:
Naturheilkundliche Therapien
sind in nächster Nähe durch die
Physiotherapiepraxis möglich.