

Unsere Fastenwochen entsprechen den Bedingungen für „**Fasten für Gesunde**“ und nicht dem Heilfasten unter ärztlicher Aufsicht. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Sollten Sie sich nicht in der entsprechenden geistigen und körperlichen Verfassung befinden, wird eine Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt vorausgesetzt.

*„Tue Deinem Körper
Gutes, damit Seele und
Geist Lust haben darin
zu wohnen!“
(Teresa von Ávila)*

D O M I Z I L
Schiffmann

Familie Schiffmann
Hauptstraße 52

D-54486 Mülheim/Mosel bei Bernkastel-Kues

Fon +49 (0) 65 34 / 94 76 9- 0

Fax +49 (0) 65 34 / 94 76 9- 10

eMail: info@domizil-schiffmann.de

Web: www.fasten-domizil.de

Fasten aktiv

2018

IM DOMIZIL SCHIFFMANN

IN ZUSAMMENARBEIT

MIT DEM „KUR- UND GESUNDHEITSHOTEL SCHIFFMANN“

BIETEN WIR IN DER ZEIT VOM 28.01.2018 – 06.05.2018

„FASTEN AKTIV“ NACH DR. BUCHINGER AN.

D O M I Z I L
Schiffmann

7 Tage Fasten aktiv

NACH DR. BUCHINGER

TERMINE:

28.01. – 04.02.2018	18.03. – 25.03.2018
04.02. – 11.02.2018	25.03. – 01.04.2018
11.02. – 18.02.2018	01.04. – 08.04.2018
18.02. – 25.02.2018	08.04. – 15.04.2018
25.02. – 04.03.2018	15.04. – 22.04.2018
04.03. – 11.03.2018	22.04. – 29.04.2018
11.03. – 18.03.2018	29.04. – 06.05.2018

Anreise Sonntag – Abreise Sonntag

Sieben Übernachtungen im Komfortzimmer mit Balkon oder Terrasse / Dusche / WC / TV / Radio / gebührenfreies Telefonieren ins deutsche Festnetz / kostenfreies WLAN / Stilles Wasser, Mineralwasser, Teeauswahl und Edelsteinwasser inklusive

- *Es befinden sich ausschließlich Fastengäste im Haus*
- *Begleitung durch erfahrene Fastenleitung*
- *Infostunde zum Thema Fasten*
- *Infostunde zum Thema Ernährung und Aufbaukost*
- *Schnupperkochkurs im „Kur- und Gesundheitshotel Schiffmann“*
- *Darmreinigung durch Glaubersalz*
- *Irrigator für die Einläufe*
- *Mittags, sowie Abends frisch hergestellte Säfte und Gemüsesuppen/Brühen*
- *Morgens Tee am Bett serviert*
- *Körperbürste zum Selbstbürsten*
- *An allen Fastentagen feucht-warmer Leberwickel*
- *5 geführte Wanderungen/Spaziergänge max. 2,5 h*
- *Aufbaukost mit vegetarischer Schonkost*
- *Tritan-Trinkflasche für unterwegs*

Preis pro Person:

7 Tage im Doppelzimmer	385,00 Euro
7 Tage im Einzelzimmer	485,00 Euro
<i>(Doppelzimmer zur Einzelnutzung)</i>	

Auf Wunsch können gerne zusätzliche fastenunterstützende Anwendungen, sowie Kosmetikbehandlungen im „Kur- und Gesundheitshotel Schiffmann“ (800 Meter entfernt) in Anspruch genommen werden. Wir bitten jedoch um eine vorherige Reservierung. Die Angebote des „Kur- und Gesundheitshotel Schiffmann“ können Sie unter www.fasten.de einsehen.

Ihre Fastenwoche im Domizil

SONNTAG

- Anreise ab 15.00 Uhr
- 18.00 Uhr Begrüßung durch Ihre Gastgeber anschließend gemeinsames Essen der Abendsuppe
- Glaubern nach der Abendsuppe

MONTAG - FREITAG

- Ab ca. 7.30 Uhr servieren wir Ihnen morgens ein Glas Tee am Bett
- 09.30 Uhr: geführte Wanderungen (mit Teepause) durch die Weinberge, am Bach oder der Mosel entlang. 6 bis 8km, 80-120 H/m (die Teilnahme ist natürlich freiwillig)
- Um 12.00 Uhr mittags servieren wir Ihnen Gemüsesuppe und einen frischen Saft anschließend bekommen Sie zur Mittagsruhe einen feucht-warmer Leberwickel
- Der Nachmittag steht zur freien Verfügung
- 18.00 Uhr: Abendsuppe und frischer Saft

MONTAG

- 17.00 Uhr Informationsstunde zum Thema Fasten

DIENSTAG

- 14.30 Spaziergang zum „Kur- und Gesundheitshotel Schiffmann“ (800 Meter entfernt). Dort findet für Sie ein Kochkurs für Fastensuppen und Fastensäfte statt

DONNERSTAG

- 17.00 Uhr Informationsstunde zum Thema Ernährungsfragen und Aufbaukost

SAMSTAG

- Morgens Tee am Bett serviert
- 8.30 Uhr gemeinsames Fastenbrechen / oder weiter fasten
- 12.00 Uhr Mittagessen mit einer Kartoffelsuppe und Gemüseeinlage anschließend bekommen Sie zur Mittagsruhe einen feucht-warmer Leberwickel
- 18.00 Uhr Vegetarische Schonkost Aufbaumahlzeit

SONNTAG

- Morgens Tee am Bett serviert
- 08.30 Uhr: Frühstücksbüffet mit Müsli, frischen Früchten und Tee
- Bis 11.00 Uhr Abreise