

HEILSAMES OSTSEEKLIMA

Erleben Sie eine Fastenkur an Deutschlands schönster Ostseeküste. Wir führen Sie durch Ihre Ess-Ferien, begleitet von Strandspaziergängen sowie Wanderungen und Erkundungstouren durch den "Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft". Urige Waldlandschaften und die Weite des einmalig schönen Weststrandes auf dem Darß erwarten Sie.

Das gesunde Ostseeklima unterstützt die Fastenwirkung. So können sich z.B. die Atemwege erholen und der Geruchssinn wird wieder gestärkt. Fasten an der Ostsee ist ein besonderes Erlebnis.

Wir bieten in unserem Bio-Hotel Heilfasten nach Dr. Buchinger und Basenfasten an. Selbstverständlich sind alle Nahrungsmittel und Säfte bei uns in 100% Bio-Qualität.

Verbinden Sie Ihren Fastenurlaub mit der Stoffwechselanalyse „gesund & aktiv“ Anhand Ihrer Blutanalyse erhalten Sie ein individuelles Ernährungsprogramm, um Ihren Stoffwechsel zu optimieren. Die Grundlage ist eine Vital- und Stoffwechselanalyse mit 42 Blutwerten aus dem Labor sowie die Blutgruppe.

Herzlich willkommen!



So kommen Sie zu uns:



Silke & Dirk Brüggemann
Buchenstraße 41a
18375 Ostseebad Prerow
Tel. 038233-7013 · Fax 70141
www.ginkgomare.de
mail@ginkgomare.de



DE-ÖKO-006
Gedruckt entsprechend
Umweltmanagement-Norm ISO 14001
auf Circle Matt White - ausgezeichnet
mit dem Umweltzeichen Blauer Engel

©2015 · Alle Rechte vorbehalten
Fotos: GinkoMare (13) · voigt&kranz (4)
Fotolia (2)

FASTEN UND MEER



Heilfasten an der Ostsee

FASTEN PHILOSOPHIE

Abseits von der Hektik des Alltags sich auf das Wesentliche besinnen, den eigenen Körper wieder wahrnehmen, die Sinne schärfen und die Seele lieblosen. Erfahren Sie in einer Fastenwoche, wie Sie Ihren Körper auf ganz natürlichem Wege reinigen und entschlacken. Wecken Sie Ihre Selbstheilungskräfte und das Immunsystem. Entschleunigen Sie und vielleicht lassen Sie einige Pfunde hier und nehmen neue Ideen und Anregungen für Ihren Alltag mit.

Wir unterstützen Sie mit einem Team von Fastenleitern, mit langjährigen Erfahrungen in der Betreuung von Fastengruppen. Sie verweilen in unserem Bio-Hotel, das wir danach ausgerichtet haben, Ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Geborgenheit zu entsprechen. Die Zimmer sind wohnbiologisch hochwertig eingerichtet, die Verpflegung natürlich und 100% Bio.

Lassen Sie sich im GesundSein-Zentrum mit Massagen, naturheilkundlichen oder psychologischen Beratungen, Kosmetik und energetischen Behandlungen unterstützen.

Genießen Sie die Sauna und unser belebtes Grandewasser.

Ganz nach dem Motto: „Die Seele ernährt sich, woran Sie sich erfreut!“

Stimmen von Fastenteilnehmern:

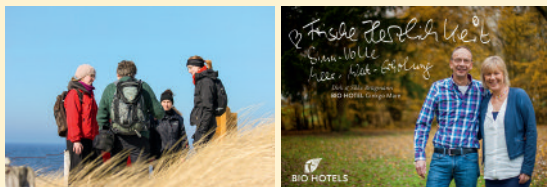
„Ihr gesamtes Team strahlt besondere Herzlichkeit und Achtsamkeit aus.“

„Das Fastenwandern war die perfekte Sache, um mich in einer Woche total zu regenerieren.“

„Ein Haus, das die Seele der Menschen berührt.“

„Diese eine Woche Fasten bringt mir Erholung wie drei Wochen Urlaub.“

„Absolute Spitzenklasse die Kompetenz und Sachkundigkeit, mit der wir hier betreut werden.“



FASTENLEITER

Genießen Sie eine Fastenwoche im Ginkgo Mare Bio-Hotel. Die Kurse sind für Fastenanfänger sowie -erfahrene geeignet.



Silke Brüggmann
Heilpraktikerin und Fastenleiterin dFA
• *Heilfasten nach Buchinger mit Entspannungsübungen und Wanderungen*



Rainer Kirner
Sportwissenschaftler, Heilpraktiker, Qi Gong-Lehrer
• *Fastenwandern mit Bewegung und Entspannung*



Yvonne Ginsberg
Fastenwanderleiterin und Autorin von „Fastenwandern mit Leib und Seele“
• *Fastenwandern in Stille und innerer Einkehr*
• *Basenfasten und Feldenkrais*



Heike Schubert
Atelier Sinnbild: Künstlerin und Fastenleiterin
• *Heilfasten mit freiem Malen*



Kathrin Heinicke
Feldenkrais Lehrerin, Fastenleiterin
• *Basenfasten und Feldenkrais*



Andrea Kalles
Fastenleiterin, Gesundheitsberaterin, Ernährungscoach, Qi Gong-Lehrerin, Nordic-Walking Trainerin
• *Frühlingsfasten*
• *Herbstfasten*

TERMINE

2015

Fasten und Entspannen	04.10.15	Silke Brüggmann
Fasten und Malen	11.10.15	Heike Schubert
Herbstfasten	18.10.15	Andrea Kalles
Fastenwandern	25.10.15	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen	01.11.15	Silke Brüggmann
Herbstfasten	08.11.15	Andrea Kalles
Fasten und Entspannen	15.11.15	Silke Brüggmann
Fasten und Stille	22.11.15	Yvonne Ginsberg
Fastenwandern	29.11.15	Rainer Kirner
Fasten u. Entspannen 10 Tage	06.12.15	Silke Brüggmann

2016

Fasten und Entspannen	03.01.16	Silke Brüggmann
Fasten und Stille	31.01.16	Yvonne Ginsberg
Fasten und Entspannen	07.02.16	Silke Brüggmann
Fastenwandern	14.02.16	Rainer Kirner
Winterfasten	21.02.16	Andrea Kalles
Fasten und Entspannen	28.02.16	Silke Brüggmann
Fasten und Stille	06.03.16	Yvonne Ginsberg
Fasten und Entspannen	13.03.16	Silke Brüggmann
Fasten und Entspannen	20.03.16	Silke Brüggmann
Fasten und Malen	03.04.16	Heike Schubert
Fastenwandern	10.04.16	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen	17.04.16	Silke Brüggmann
Basenfasten + Feldenkrais	24.04.16	Y. Ginsberg/K. Heinicke
Fastenwandern	01.05.16	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen	22.05.16	Silke Brüggmann
Fasten und Entspannen	12.06.16	Silke Brüggmann
Herbstfasten	09.10.16	Andrea Kalles
Fasten und Entspannen	16.10.16	Silke Brüggmann
Fastenwandern	23.10.16	Rainer Kirner
Basenfasten + Feldenkrais	30.10.16	Y. Ginsberg/K. Heinicke
Fasten und Entspannen	06.11.16	Silke Brüggmann
Fastenwandern	13.11.16	Rainer Kirner
Fasten und Malen	20.11.16	Heike Schubert
Fasten und Stille	27.11.16	Yvonne Ginsberg
Fasten und Entspannen	04.12.16	Silke Brüggmann
Fastenwandern	11.12.16	Rainer Kirner

PREISE

Fastenwoche 2015/16 6 Nächte ab 590,- €/Person
Basenfasten, Fasten u. Malen u. 10-Tage Kurse haben andere Preise!