

## 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. Die richtige Ernährung ist ein Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und besserer Lebensqualität.

**Herzlich willkommen!**



So kommen Sie zu uns:



**GINKGO MARE**

BIO-HOTEL & GESUNDSEIN-ZENTRUM

Silke & Dirk Brüggemann  
Buchenstraße 41a  
18375 Ostseebad Prerow  
Tel. 038233-7013 · Fax 70141  
[www.ginkgomare.de](http://www.ginkgomare.de)  
[mail@ginkgomare.de](mailto:mail@ginkgomare.de)



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

©2016 · Alle Rechte vorbehalten  
Fotos: GinkgoMare (14)  
voigt&kranz (2) · Fotolia (3)

## 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 liebken. 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 Fasten-Gruppen. 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 Grandwasser.

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 Brügmann  
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  
Fastenwandleiterin und Autorin von „Fastenwandern mit Leib und Seele“  
• *Fastenwandern und Stille*  
• *Basenfasten und Feldenkrais*



Heike Schubert  
Fastenleiterin, Kunsttherapeutin und Künstlerin  
• *Fastenwandern und kreativ sein*



Kathrin Heinicke  
Feldenkrais-Lehrerin, Körpertherapeutin, Astrologin  
• *Basenfasten und Feldenkrais*



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



Grit Hardegen-Dullies  
Diplomsportlehrerin, Gesundheitstrainerin, Fastenleiterin und Dozentin an der Deutschen Fastenakademie e.V.  
• *Fasten und Sport*

## PREISE

Fastenwoche (6 Nächte) 2016 ab 590,-€ / 2017 ab 620,-€  
Basenfasten, Fastenwandern + Kreativ sein haben andere Preise.

# TERMINE

## 2016

Herbstfasten	09.10.16	Andrea Kalles
Fasten und Entspannen	16.10.16	Silke Brügmann
Fastenwandern	23.10.16	Rainer Kirner
Basenfasten + Feldenkrais	30.10.16	Y. Ginsberg/K. Heinicke
Fasten und Entspannen	06.11.16	Silke Brügmann
Fastenwandern	13.11.16	Rainer Kirner
Fastenwandern + Kreativ sein	20.11.16	Heike Schubert
Fastenwandern und Stille	27.11.16	Yvonne Ginsberg
Fasten und Entspannen	04.12.16	Silke Brügmann
Fastenwandern	11.12.16	Rainer Kirner

## 2017

Fasten und Entspannen	02.01.17	Silke Brügmann
Fastenwandern	22.01.17	Rainer Kirner
Fastenwandern und Stille	29.01.17	Yvonne Ginsberg
Fasten und Entspannen	05.02.17	Silke Brügmann
Fastenwandern	12.02.17	Rainer Kirner
Winterfasten	19.02.17	Andrea Kalles
Fasten und Entspannen	26.02.17	Silke Brügmann
Fastenwandern und Stille	05.03.17	Yvonne Ginsberg
Fasten und Entspannen	12.03.17	Silke Brügmann
Fasten und Entspannen	19.03.17	Silke Brügmann
Fastenwandern + Kreativ sein	26.03.17	Heike Schubert
Fastenwandern	02.04.17	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen	08.04.17	Silke Brügmann
Basenfasten + Feldenkrais	23.04.17	Y. Ginsberg/K. Heinicke
Fasten und Entspannen	30.04.17	Silke Brügmann
Fastenwandern	07.05.17	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen	14.05.17	Silke Brügmann
Fasten und Sport	21.05.17	Grit Hardegen-Dullies
Fasten und Entspannen	11.06.17	Silke Brügmann
Fastenwandern	08.10.17	Rainer Kirner
Basenfasten + Feldenkrais	15.10.17	Y. Ginsberg/K. Heinicke
Fasten und Entspannen	22.10.17	Silke Brügmann
Fasten und Entspannen	29.10.17	Silke Brügmann
Herbstfasten	05.11.17	Andrea Kalles
Fastenwandern	12.11.17	Rainer Kirner
Fastenwandern + Kreativ sein	19.11.17	Heike Schubert
Fastenwandern und Stille	26.11.17	Yvonne Ginsberg
Fasten und Entspannen	03.12.17	Silke Brügmann
Fastenwandern	10.12.17	Rainer Kirner