

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:



FASTEN UND MEER



Heilfasten an der Ostsee



BIO-HOTEL & GESUNDSEIN-ZENTRUM

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

©2017 · Alle Rechte vorbehalten
Fotos: GinkoMare (14)
voigt&kranz (2) · Fotolia (3)

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
Fastenwanderleiterin 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) ab 620,- €
Basenfasten, Fastenwandern + Kreativ sein haben andere Preise.

TERMINE

2017

Fastenwandern	08.10.17	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen	15.10.17	Silke Brügmann
Fasten und Entspannen	22.10.17	Silke Brügmann
Basenfasten + Feldenkrais	29.10.17	Y. Ginsberg/K. Heinicke
Herbstfasten	05.11.17	Andrea Kalles
Fastenwandern	12.11.17	Rainer Kirner
Fastenwandern + Kreativ sein	19.11.17	Heike Schubert
Fasten und Stille	26.11.17	Yvonne Ginsberg
Fasten und Entspannen	03.12.17	Silke Brügmann
Fastenwandern	10.12.17	Rainer Kirner

2018

Fasten und Entspannen	02.01.18	Silke Brügmann
Fastenwandern	21.01.18	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen	28.01.18	Silke Brügmann
Fastenwandern und Stille	04.02.18	Yvonne Ginsberg
Fastenwandern	11.02.18	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen	18.02.18	Silke Brügmann
Winterfasten	25.02.18	Andrea Kalles
Fasten und Entspannen	04.03.18	Silke Brügmann
Fastenwandern und Stille	11.03.18	Yvonne Ginsberg
Fasten und Entspannen	18.03.18	Silke Brügmann
Fasten und Entspannen	24.03.18	Silke Brügmann
Fastenwandern + Kreativ sein	08.04.18	Heike Schubert
Fasten und Entspannen	15.04.18	Silke Brügmann
Basenfasten + Feldenkrais	22.04.18	Y. Ginsberg/K. Heinicke
Fasten und Sport	29.04.18	Grit Hardegen-Dullies
Fastenwandern	06.05.18	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen	13.05.18	Silke Brügmann
Fastenwandern	27.05.18	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen	03.06.18	Silke Brügmann
Herbstfasten	07.10.18	Andrea Kalles
Fastenwandern	14.10.18	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen	21.10.18	Silke Brügmann
Fasten + Feldenkrais	28.10.18	Kathrin Heinicke
Fasten und Entspannen	04.11.18	Silke Brügmann
Fastenwandern	11.11.18	Rainer Kirner
Fastenwandern + Kreativ sein	18.11.18	Heike Schubert
Fasten und Entspannen	25.11.18	Silke Brügmann
Fastenwandern	02.12.18	Rainer Kirner
Fasten und Entspannen	09.12.18	Silke Brügmann