



FASTEN

und WANDERN durch die Ruppiner Schweiz

Den Körper entgiften, Schlakestoffe abtransportieren, Wohlbefinden im Körper wecken und in einer Gruppe gemeinsam bewegen.

Treffpunkt: **Samstag 31.01. - 07. Februar 2026**

Täglich: **9.30 Uhr – bis ca. 18.00 Uhr**

Das erwartet Dich:

- ✓ Morgendliches Willkommen mit Tee / Wasser
- ✓ Morgendliche angepasste Gymnastik Indoor / Outdoor mit ...
... Atemübungen, Yoga, Pilates, Rückenschule,...
- ✓ Täglichen Kneipbäder
- ✓ Täglich 8 – 12 km Wandern durch die Ruppiner Schweiz
- ✓ Ernährungsberatung in der Gruppe oder Zeit für zusätzliche Angebote
- ✓ 17.30 Uhr abendliche Basensuppe mit kleiner Feedbackrunde

Getränke stehen immer zur Verfügung.

Zusätzlichen Angebote:

* Finnische Sauna	pro Tag	10,00 €
* Rückenmassage	30,00 min	25,00 €
* Fußreflexzonenmassage	20,00 min	15,00 €
* Ohrakupunktur zur Unterstützung		15,00 €
* Schröpfen (Ausleitungsverfahren) 20 min		15,00 €

Ich, Heike Sommerfeld, möchte Dich gern mit Empathie, medizinischen, körperlichen und sportlichen Hintergrundwissen, einem positiven Gefühl durch die Fastenwoche begleiten.

Melde Dich gern unter **0173 9494878** oder
aktiv_heike517@web.de an.

Ich freue mich auf Dich.

