Vier Orte, vier Wochen. *Was gibt es wo?*

Überall fastest du begleitet in der Gruppe. Die Unterschiede liegen im Gelände, im Hotel und im Programm am Nachmittag.

	Chorin Schorfheide · Haus Chorin · 6 Nächte	**Prerow** Darß · Haus Linden · 6 Nächte	**Sächsische Schweiz** Gohrisch · Margaretenhof · 6 Nächte	**Polnische Ostsee** Międzywodzie · Juvena · 5 Nächte
RAHMEN				
Fastenart	Buchinger, Basenfasten mit Aufpreis	Buchinger, Basenfasten mit Aufpreis	nur Buchinger	Buchinger, Basenfasten mit Aufpreis
Gruppe	15 bis 20 Personen	höchstens 15	höchstens 15	höchstens 15
Begleitung	Cordelia Jülich mit Team	Sonja Elstermann	Bettina Taraki	Katarzyna Cierpka
BEWEGUNG				
Wanderanspruch	mittel	leicht	anspruchsvoll	leicht
Am Morgen	Gymnastik am Kloster, Eisbad, Meditation	Qigong und Tai Chi	Morgentee, leichte Gymnastik	Sanfte Gymnastik am Strand
Am Vormittag	Wanderung, 2 bis 4 Stunden	Meditative Spaziergänge	Bastei, Königstein, Bad Schandau	Küstenwanderung, rund 3 Stunden
Gelände	flach bis leicht hügelig	sanft, ganz eben	sportlich, mit Anstiegen	flach, Strand und Dünen
Kurs am Nachmittag	Yoga, Pilates, Qigong, 16.30 Uhr	Bewegung, Meditation, 15.30 Uhr	kein Kurs, dafür Sauna	kein Kurs, dafür Zeit im Spa
ERHOLUNG				
Sauna und Wellness	zurzeit keine Sauna, Umbau	Saunabereich im Hotel	Sauna inklusive	Spa, Sauna, Pools, inklusive
FASTENBRECHEN, ABENDS UND BESONDERES				
Fastenbrechen	Im Kloster, Rohkostdinner, Frühstück	Gemeinsames Fastenbrechen mit Apfel am Abreisetag	Gemeinsames Fastenbrechen mit Apfel am Abreisetag	Fastenbrechen und Frühstück
Am Abend	Vortrag, Film oder Büchertisch	Heilkraut des Tages, Austausch	Vortrag Gesundheit, Ernährung	Fastensuppe und Vortrag
Das gibt es nur hier	Eisbad, Kloster vor der Tür	Körperarbeit für die Mitte	Tafelberge, Blick von der Bastei	WLAN fürs Homeoffice
Anreise	Regionalbahn ab Berlin, 1 Stunde	Bahn bis Barth, dann Bus	S-Bahn ab Dresden, Shuttle	Auto empfohlen
PREISE PRO PERSON				
Kursgebühr	645 €	445 €	445 €	445 €
Gesamt, allein	**ab 1.023 €**	**ab 1.195 €**	**ab 1.033 €**	**ab 895 €**
Gesamt, zu zweit	**1.005 €**	**1.159 €**	**913 €**	**815 €**

Gesamtpreis aus Kursgebühr und Unterkunft mit Fastenverpflegung. Die Unterkunft zahlst du direkt an das Hotel. Die Preise gelten für Buchinger, Basenfasten kostet einen Aufpreis. Polen: Preise für November 2026. Prerow: Parkplatz und Kurtaxe vor Ort. Stand November 2026.

BITTE VORHER KLÄREN

Nicht bei Untergewicht, in Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Essstörungen. Bei Medikamenten oder Vorerkrankungen vorher ärztlich abklären.

Unsicher, welche Woche zu dir passt?

15 Minuten telefonieren, kostenfrei und unverbindlich:
naturasanat.de/kennenlerngespraech · 0176 30689192