



Hinweise

Das Fasten während unserer Wanderwoche beruht auf dem Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger. Menschen, die unter chronischen Erkrankungen leiden und Medikamente einnehmen, sollten Ihren Hausarzt konsultieren, ob das Fasten für Sie geeignet ist und nur mit dessen Einverständnis teilnehmen. Personen mit schlechter psychischer Verfassung, Schwangere und stark Untergewichtige können in diesem Rahmen nicht fasten.

Leistungen · Preis

- 6 Übernachtungen im Gästehaus „Parkvilla“ mit Willkommenspaket
- Verpflegung und Getränke laut Fastenplan
- tägliche Betreuung durch Fastenleiter
- 5 x Morgenschwimmen
- 4 geführte Wanderungen
- 2 x Sauna
- Meditation
- Teestunde im Kneipp-Therapiezentrum
- Vortrag „Gesunde Ernährung“

Preis pro Person im EZ 490 Euro
2 Personen im DZ 960 Euro

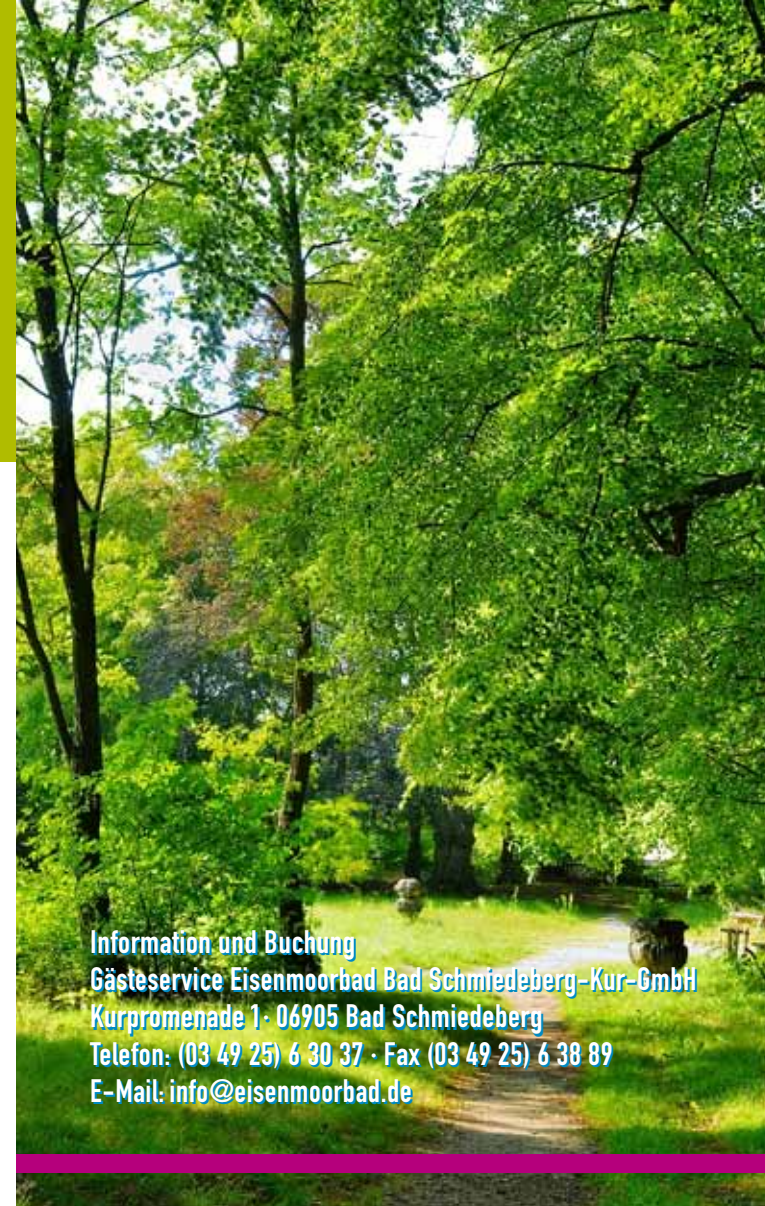
Termine 2020

12. bis 18. Januar

2. bis 8. Februar
9. bis 15. Februar

1. bis 7. März
8. bis 14. März
22. bis 28. März
29. März bis 4. April

8. bis 14. November
15. bis 21. November



Information und Buchung
Gästeservice Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH
Kurpromenade 1 · 06905 Bad Schmiedeberg
Telefon: (03 49 25) 6 30 37 · Fax (03 49 25) 6 38 89
E-Mail: info@eisenmoorbad.de



FASTEN WANDERN in Bad Schmiedeberg

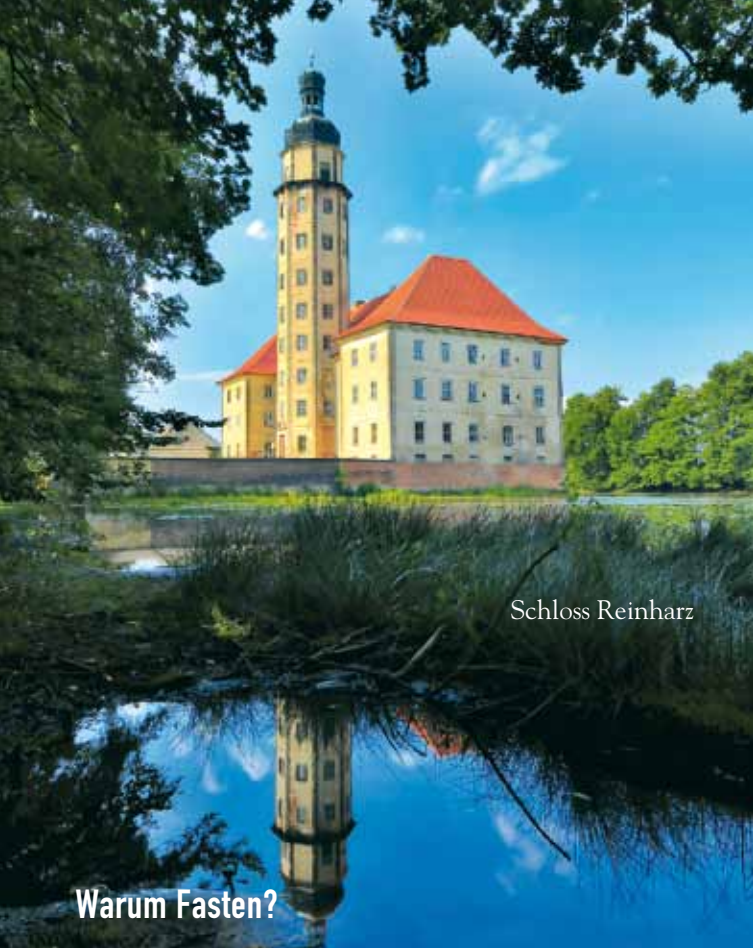
Staatlich anerkanntes Moor-, Mineral- und Kneippheilbad

2020



www.eisenmoorbad.de





Schloss Reinharz

Warum Fasten?

Fasten ist eine heilsame Auszeit für Körper und Geist. Durch zeitweiliges Fasten können Sie bestehende ungesunde Ernährungs- und Lebensstilgewohnheiten durchbrechen zugunsten von Gesundheit und Wohlbefinden. Sie geben Ihrem Verdauungssystem eine Auszeit, damit es sich regenerieren kann. Verdauungsabläufe normalisieren sich, der Darm wird von Rückständen und abgestorbenem Zellmaterial befreit, es entsteht eine ausgeglichene Darmflora. Stoffwechsel und Hormonhaushalt werden positiv beeinflusst.

Unsere Fastenwoche kann der Beginn für eine Ernährungsumstellung sein und auch eine gute Gelegenheit, sich das Rauchen abzugewöhnen.

Programm

Unser Angebot „Fastenwandern“ beginnt sonntags und endet am Samstag. In einer Fastengruppe sind sechs bis vierzehn Teilnehmer. Sie wohnen in unserem Gästehaus „Parkvilla“ unmittelbar im Kurzentrum. 16 Uhr begrüßen wir Sie hier am Anreisetag zum Informations- und Kennenlernetreffen. Täglich, um 9 Uhr erwarten Sie unsere Fastenleiter zur Morgenrunde und zum Morgentee. Um 18:30 Uhr erhalten Sie in Ihrem Gästehaus die Fastensuppe.

Sie können Montag bis Freitag von 7 bis 8 Uhr das Hallenbad im Kurmittelhaus zum Morgenschwimmen nutzen. Mit den Wanderführern starten Sie an vier Tagen gegen 10 Uhr. Je nach Route und Ziel werden Sie ca. 10 bis 12 Kilometer wandern. Am Mittwoch legen wir eine Wanderpause ein. Sie haben Zeit für sich, können auch gern am Vormittag einen Vortrag unserer Ernährungsberaterin besuchen. Am Nachmittag werden wir Ihnen die Baum-Meditation vorstellen und am Mittwochabend begrüßen wir Sie gern zur unterhaltsamen Teestunde im Kneipp-Therapiezentrum. Dienstags und donnerstags haben wir für Sie am Nachmittag die Sauna reserviert. Am Samstag, 9 Uhr endet der Fastenkurs mit dem Fastenbrechen. Unsere Fastenleiter geben Ihnen Hinweise für die Aufbau tage. Ihre Abreise kann ab 10 Uhr erfolgen. Das detaillierte Programm unserer Fastenwanderwoche, die Hinweise zu den Entlastungs- und Aufbau tagen erhalten Sie mit Ihren Buchungsunterlagen.



Parkvilla



Kurort im Naturpark

Seit 1878 kommen Kurgäste nach Bad Schmiedeberg. Das heimische Moor, drei wertvolle Heilwässer und das Edelgas Radon sind natürliche Heilmittel, die hier Anwendung finden. Zusammen mit modernster Medizin bilden sie die Grundlage für eine breite Palette von Kuren, Gesundheits- und Wohlfühlangeboten. Die Kurstadt macht sich auch als Kneippheilbad einen Namen, gehört unter den Kneipp-Orten Deutschlands zur Premium-Class, denn hier gibt es für die Umsetzung des Naturheilverfahrens nach Sebastian Kneipp besonders gute Voraussetzungen.

Das gepflegte Kurzentrum, die Ruhe und die idyllische Lage der kleinen Stadt im Naturpark Dübener Heide schätzen die Gäste Bad Schmiedebergs seit vielen Jahren. Die Umgebung der Kurstadt ist ideal für Wanderungen. Ausgedehnte Mischwälder mit romantischen Seen und Mooren prägen die leicht hügelige Landschaft. Viele geschichtsträchtige Orte gibt es in dem 787 km² großen Naturpark zwischen Elbe und Mulde zu entdecken.

Während der Fastenwoche haben Sie immer die Möglichkeit, an Gesundheitsvorträgen und am Kultur- und Freizeitangebot des Eisenmoorbades teilzunehmen. Im Preis enthalten sind die Nutzung aller Kneipp-Anlagen und das Trinken der Bad Schmiedeberger Heilwässer.

Sie können gern Massagen oder andere physiotherapeutische Anwendungen zukaufen. Unsere Empfehlung für den Fastenkurs: Schröpfungsmassage, Heublumensack, Fußreflexzonenmassage oder entschlackende Honigmassage. Alle physiotherapeutischen Zusatzleistungen können Sie bereits mit Ihrer Anmeldung buchen. Wir beraten Sie.