

# FASTENWANDERN IN BAD SCHMIEDEBERG

## Fasten ist eine heilsame Auszeit für Körper und Geist.

Durch zeitweiliges Fasten können Sie bestehende ungesunde Ernährungs- und Lebensstilgewohnheiten durchbrechen zu Gunsten von Gesundheit und Wohlbefinden. Sie geben Ihrem Verdauungssystem eine Auszeit, damit es sich regenerieren kann. Stoffwechsel und Hormonhaushalt werden positiv beeinflusst. Das Fasten während unserer Wanderwoche beruht auf dem Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger.

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 km<sup>2</sup> großen Naturpark zwischen Elbe und Mulde zu entdecken.

Unser Angebot Fastenwandern findet zu festen Terminen von Januar bis März und im November statt. In einer Fastengruppe sind sechs bis vierzehn Teilnehmer. Sie wohnen in unserem Gästehaus „Parkvilla“ unmittelbar im Kurzentrum.

Der Kurs beginnt sonntags mit dem Informations- und Kennenlernetreffen und endet am Samstag nach dem Fastenbrechen. Täglich erwarten Sie unsere Fastenleiter zur Morgenrunde. Mit den Wanderführern werden Sie ca. 10 bis 12 Kilometer wandern.

## Angebot

### Leistungen

- 6 Übernachtungen im Gästehaus „Parkvilla“
- Informationsmaterial für Entlastungs- und Aufbau tage
- Verpflegung und Getränke nach Fastenplan
- Willkommenspaket
- Informations- und Kennenlernetreffen
- tägliche Morgenrunde mit Fastenleitern
- 4 geführte Wanderungen im Naturpark
- Entspannungstherapie
- Morgenschwimmen Montag bis Freitag
- 2 x Sauna
- Teestunde im Kneipp-Therapiezentrum
- Vortrag "Gesunde Ernährung"

## Preis

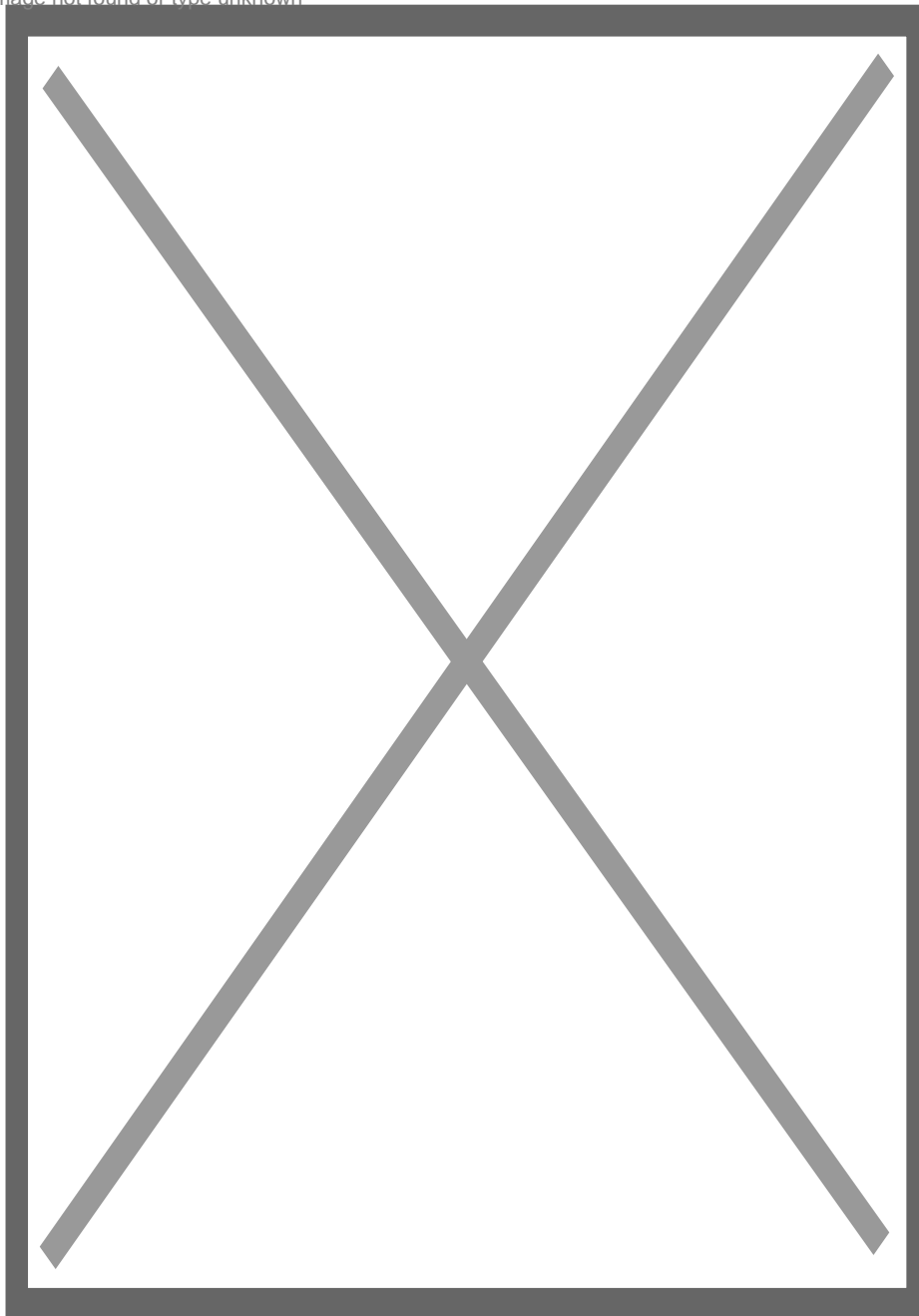
---

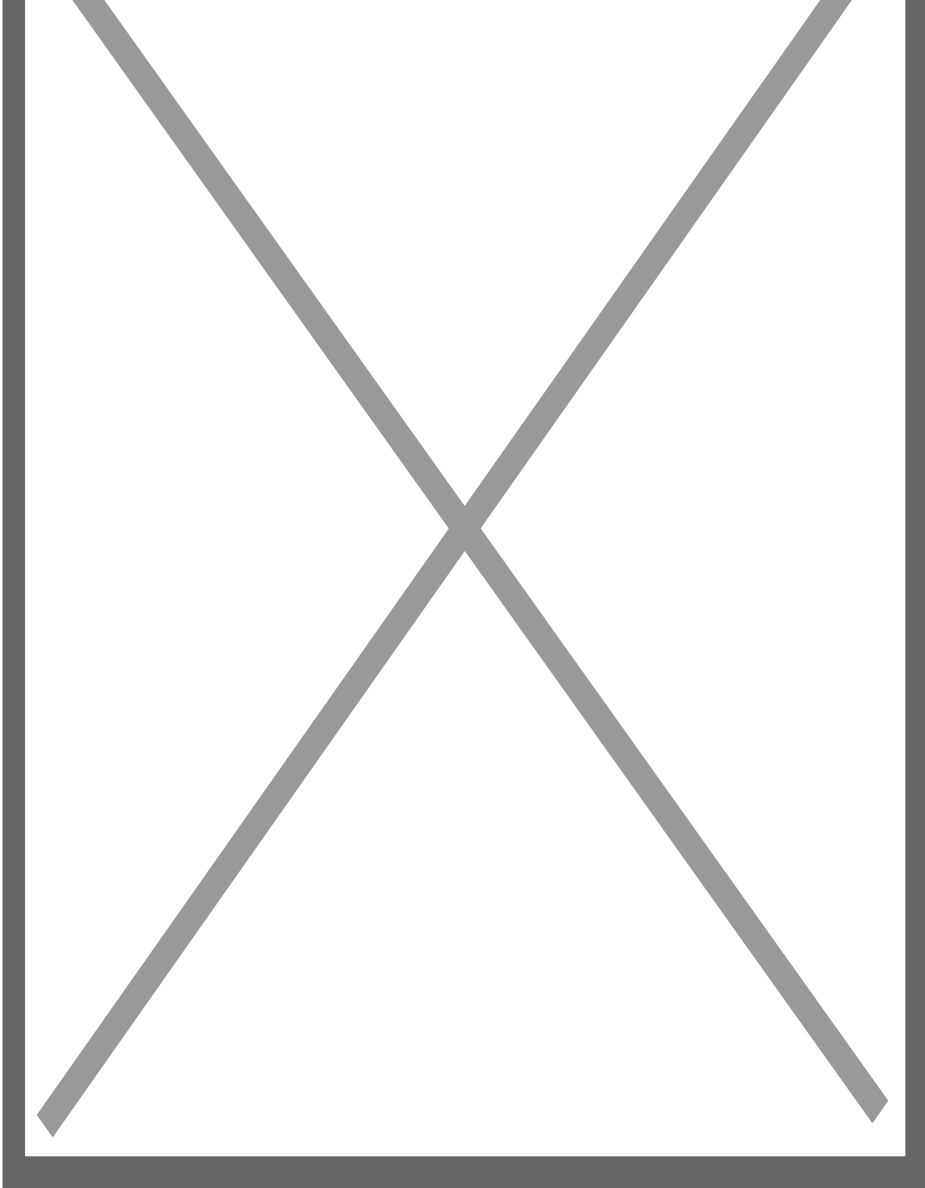
Pro Person im EZ 515 Euro

2 Personen im DZ 495 Euro/Person

Im Preis enthalten sind die Nutzung aller Kneipp-Anlagen und das Trinken der Bad Schmiedeberger Heilwässer.

Image not found or type unknown





Wasserschloss Reinharz

Image not found or type unknown

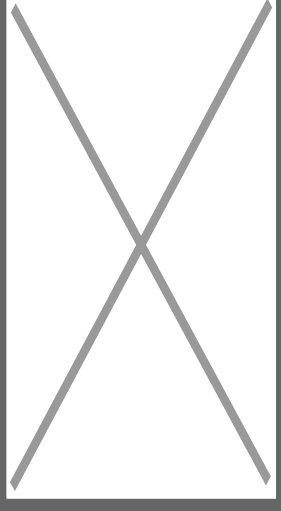


Image not found or type unknown

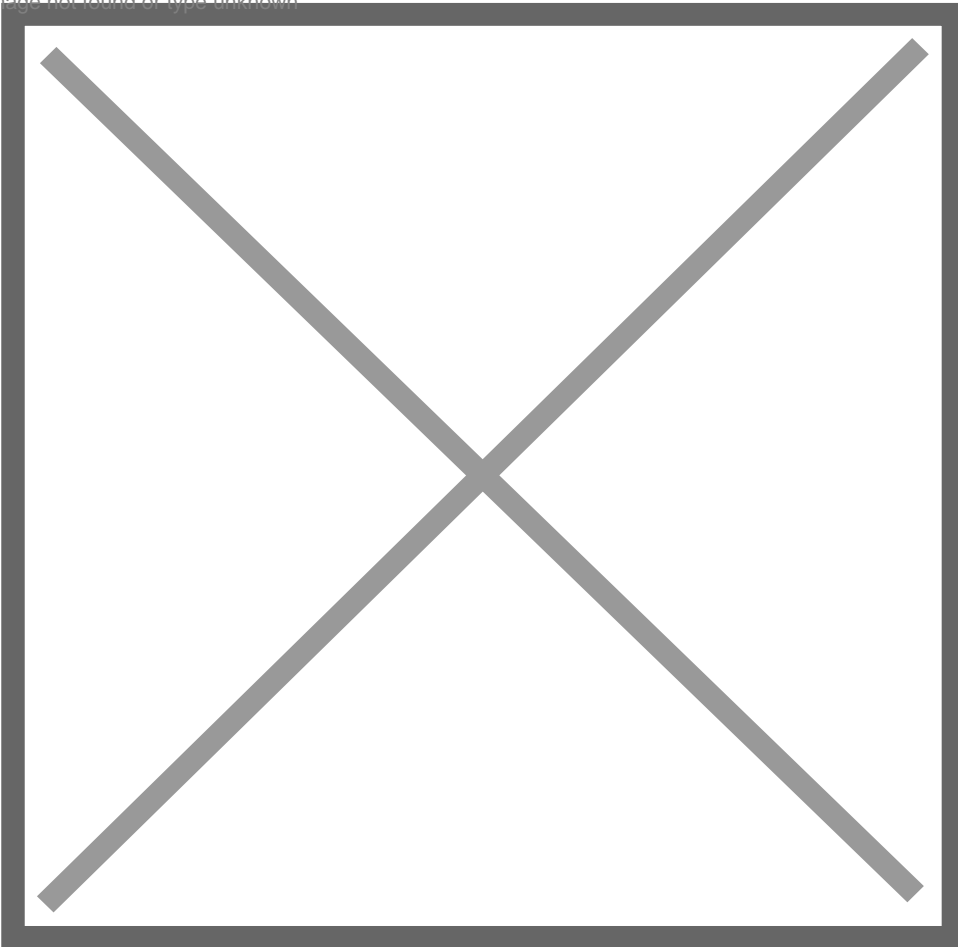
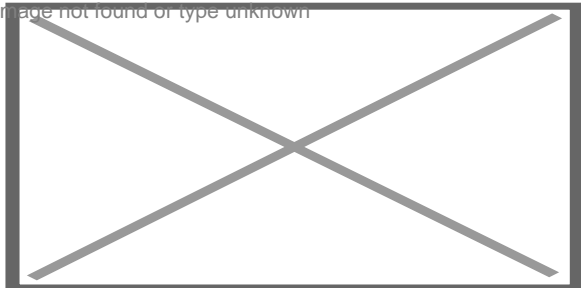


Image not found or type unknown



**Kontakt zum Gästeservice**

Telefon: (03 49 25) 6 30 37

Fax: (03 49 25) 6 38 89

E-Mail: [gaesteservice@embs.de](mailto:gaesteservice@embs.de)

## TIPP

---

Während der Fastenwoche haben Sie immer die Möglichkeit, an Gesundheitsvorträgen und am Kultur- und Freizeitangebot des Eisenmoorbades teilzunehmen. Sie können gern Massagen oder andere physiotherapeutische Anwendungen zukaufen. **Unsere Empfehlung für den Fastenkurs sind ausleitende Therapien: Schröpfmassage, entschlackende Honigmassage, Fußreflexzonenmassage oder Heublumensack.**

## Termine

### 2022

---

- 23. bis 29. Januar - ausgebucht
- 30. Januar bis 5. Februar - ausgebucht
- 13. bis 19. Februar - ausgebucht
- 27. Februar bis 5. März

### 2022

---

- 13. bis 19. März - ausgebucht
- 20. bis 26. März - ausgebucht
- 3. bis 9. April **ACHTUNG!**  
**Für diesen Kurs ist 1 Platz frei geworden.**