



Fasten & Reiten *oder* Fasten & Wandern



So starten Sie optimal vorbereitet in die Fastenwoche

Schränken Sie bereits einige Tage vor Beginn des Urlaubs den Konsum von Genussmitteln wie Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten und Kaffee einschränken. Legen Sie spätestens einen Tag vorher einen Entlastungstag ein: Zum Beispiel einen Obst- oder Rohkosttag. Nehmen Sie leichte Kost ohne Genussmittel zu sich – unterstützt durch das Trinken von viel Flüssigkeit (vorzugsweise stilles Wasser und Tee).

Fasten

Wir starten mit der Einführung in das Fasten am Anreisetag um 18 Uhr. Bei dieser Veranstaltung ist Raum für alle auftretenden Fragen, die die Fastenwoche betreffen. In der Regel gibt es bei einem gesunden Menschen keine Schwierigkeiten bei einer geführten Fastenwoche, wenn Sie unserem Programm folgen.

Wir gehen davon aus, dass Sie in eigener Verantwortung fasten und sich – falls Unsicherheiten bestehen, ob diese Form der Entschlackung für Sie geeignet ist – mit ihren Fragen an die Leiterin der Gruppe, Dagmar Schmidt (Heilpraktikerin und Fastenleiterin) oder Ihren Hausarzt wenden.

**Für 50,- EUR/
Woche das eigene
Pferd mitnehmen!***

Bringen Sie Folgendes mit:

- Regensachen (wir sind bei jedem Wetter 3 - 4 Std. täglich draußen)
- Reitausrüstung (Reithose, Reitkappe, Stiefel oder andere reittaugliche Schuhe)
- Wärmere Kleidung als üblich (Fastende sind wärmebedürftig)
- Thermoskanne, Wärmflasche (0,5 Liter)
- Rucksack und Wanderschuhe (alle TeilnehmerInnen)
- Einlaufgerät (Irrigator) kann auch vor Ort gekauft werden
- Bademantel (für die hauseigene Sauna)
- Waschlappen/kleines Handtuch für Leberwickel

**Für 99,- EUR schon einen
Tag vorher anreisen!**

**(1 x Übernachtung im EZ
inkl. Reiten + Verpflegung)**



**Fragen zu Buchung, Pferd,
Haus und Unterkunft**
Bernd oder Louise Schulze
Landhotel Hitzacker
Tel 05858 786, Mobil 0171 954 888 oder
E-Mail info@pferdeschulze.de

Fragen zum Fasten?
Dagmar Schmidt
0172-437 722 7 oder 040-822 988 54
Daphoschmidt@aol.com

In Kooperation mit:



*Ihr Pferd sollte geländesicher sein und sich in der Gruppe mit anderen Pferden verstehen. Impfung und Versicherung sind Voraussetzung.

Hunde können gegen einen Aufpreis von 5,- EUR/Tag mitgebracht werden.