

# Früchtefasten und wandern am Mondsee



Erholung für Körper, Geist und Seele  
vom 24. bis 28. April 2012

**Wir laden Sie herzlich ein - zum Fasten, Wandern und Fröhlich sein...**

Durch die Bewegung mit vermehrter Sauerstoffaufnahme eignet sich Fastenwandern optimal zum Entschlacken und Entgiften, auch zum „Loslassen alter Lasten“. Die vhs lädt Sie dazu an den Mondsee ein. Sie tanken an diesen Tagen neue Energien und fühlen sich zunehmend leichter, frischer, klarer und gesünder. Sie bekommen Anregung für alle Ihre Sinne bei gleichzeitiger Harmonisierung aller Abläufe in Ihrem Inneren. Fastenwandern (ca. 3 bis 5 Stunden täglich) eignet sich nur für gesunde Frauen und Männer.

**Im Zweifelsfall bitten wir Sie, vorher ärztlichen Rat einzuholen.**

Vor und nach den Wanderungen treffen wir uns zu Chi-Gong- und Entspannungsübungen, Massagen (klassisch, sowie nach Gerda Boyesen, Fußreflexzonen), geleiteten Fantasiereisen und gemeinsamem Singen. Im Verlauf der Wanderungen gibt es Informationen über Besonderheiten der Landschaft und kulturelle Sehenswürdigkeiten. Auf Wunsch Informationen über physiologische Grundlagen während des Fastens, über Aufbau- und Ernährungsumstellung.

**Literaturempfehlung:** „Wie neu geboren durch Fasten“ von Dr. Helmut Lützner.

Zur Vorbereitung erhalten Sie per Post rechtzeitig vorher Entlastungshinweise einschließlich Rezeptvorschlägen.

**Anreise** mit eigenem Pkw (auf eigene Verantwortung)

**Ankunft** bis gegen 11.00 Uhr (bitte vorher einchecken) im Seminarhotel Prielbauer [www.prielbauer.at](http://www.prielbauer.at), am Priel 23, A-5310 Tiefgraben/Mondsee, Telefon 0043/6232/3071 (**möglichst bereits in Wanderbekleidung**).

**Am Abreisetag** wird gebeten, die Zimmer bis 10 Uhr zu räumen; Seminarende ist 17 Uhr.

**Unterkunft** im Seminarhotel Prielhotel, wie oben beschrieben. Alle Zimmer mit Du/WC

**Die Kosten von 31,00 €/pro Tag im Doppelzimmer oder 40,00 €/pro Tag im Einzelzimmer bitten wir im Haus direkt zu bezahlen !** (Für die Übernachtung tritt die vhs als Vermittler auf).

**Leitung:** *Almuth von Königslöw, geprüfte Fastenwandleiterin*

**Seminargebühr 169,- €**

**Anmeldeschluss:** Freitag, 16. Februar 2012

## **Bitte bringen Sie folgende Dinge mit:**

Bade- und Allwetterbekleidung, Trainings-/Jogginganzug, Berg-, Turn- und Hausschuhe, Taschenschirm, Stirnband, Tuch, mehrere Unterhemden und Socken, 2 größere Handtücher, kleinen Wanderrucksack, 1 Thermoskanne, 1 Wasserflasche, Tuppergefäß für Obst, Wecker, Körperbürste, evtl. Sisalhandschuh, 1 Isomatte, 1 Decke, Teleskop-Skistöcke, 2 Wärmflaschen;

**Einen Medikamenten-Notfallkoffer bringt die Kursleiterin mit.**

## **Rücktrittsregelung**

Bei – auch unverschuldetem – Rücktritt von der Reise müssen wir in Anbetracht der uns entstehenden Kosten und Risiken folgende Rücktrittsgebühr berechnen.

### *Stornobedingungen für das vhs-Seminar*

Bis 23.02.2012 kostenlos  
v. 24.2 bis 22.3.2012 15,- €  
v. 23.3 bis 16.04.2012 30,- €  
ab 17.04.2012 84,- €

### *Stornobedingungen des Hotels*

Bis 23.02.2012 kostenlos  
v. 24.2 bis 22.3.2012 50% des Übernachtungspreises  
v. 23.3 bis 16.04.2012 70%  
ab 17.04.2012 100%

Sichern Sie sich schnell Ihren Platz:

**Volkshochschule Trostberg**

Heinrich-Braun-Straße 6

83308 Trostberg

Tel. (08 62 1) 6 49 39-0; Fax (08 62 1) 6 49 39 -20

Die **vhs**   
Volkshochschulen



Volkshochschule Trostberg  
Heinrich-Braun-Str. 6  
83308 Trostberg  
[www.vhs-trostberg.de](http://www.vhs-trostberg.de)

## Früchtefasten und wandern am Mondsee vom 24.4 bis 28.4.2012 Anmeldung S4419T

Hiermit melde ich mich verbindlich an und erteile gleichzeitig Einzugsermächtigung für die Anzahlung von 50,- € fällig bei Anmeldung und die Restgebühr, fällig am 13.03.2012.

1. Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ Ort \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Bank: BLZ: \_\_\_\_\_ Konto-Nr. \_\_\_\_\_

**Aus medizinischer Sicht bestehen keine Bedenken gegen meine Teilnahme an dieser Fastenwoche. Mögliche Unsicherheiten habe ich mit meinem Hausarzt abgeklärt.**

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Vertrags/Rücktrittsbedingungen als verbindlich an. Von deren Wortlaut habe ich Kenntnis genommen.

Ort/Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich an und erteile gleichzeitig Einzugsermächtigung für die Anzahlung von 50,- € fällig bei Anmeldung und die Restgebühr, fällig am 13.03.2012.

2. Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ Ort \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Bank: BLZ: \_\_\_\_\_ Konto-Nr. \_\_\_\_\_

**Aus medizinischer Sicht bestehen keine Bedenken gegen meine Teilnahme an dieser Fastenwoche. Mögliche Unsicherheiten habe ich mit meinem Hausarzt abgeklärt.**

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Vertrags/Rücktrittsbedingungen als verbindlich an. Von deren Wortlaut habe ich Kenntnis genommen.

Ort/Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Doppelzimmer zusammen mit \_\_\_\_\_

Einzelzimmer (gegen Aufpreis)

Ich bin damit einverstanden, dass an die angemeldeten Personen, evtl. zum Zweck einer Fahrgemeinschaft (auf eigene Verantwortung), die Adressen und Tel.-Nr. ausgegeben werden dürfen.

Unterschrift \_\_\_\_\_

Sichern Sie sich schnell Ihren Platz:  
**Volkshochschule Trostberg**  
Heinrich-Braun-Straße 6  
83308 Trostberg  
Tel. (08 62 1) 6 49 39-0; Fax (08 62 1) 6 49 39 -20

Die **vhs** Volkshochschulen