

# Früchtefasten und wandern am Wallersee

Erholung für Körper, Geist und Seele  
vom 01. bis 05. Mai 2012



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

Die vhs lädt Sie dazu an den Wallersee im Salzburger Land (Flachgau) ein, wo die reizvolle Landschaft ebenfalls wie geschaffen ist für den Erfolg dieser Tage. Am Wallersee kann man z.B. bei Wanderungen noch Graureiher, Kiebitze, Brachvögel, Enten, Fasane, Haubentaucher, Blässhühner, Eichelhäher, Schwäne und Lachmöven bewundern. 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 im Ferienhotel Herzog ([www.ferienhotel-herzog.at](http://www.ferienhotel-herzog.at)), Maierhofstraße 55, A-5202 Neumarkt, Telefon 0043/6216/4519 (**möglichst bereits in Wanderbekleidung**).

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

**Unterkunft** im Ferienhotel Herzog, wie oben beschrieben. Alle Zimmer mit Du/WC

**Die Kosten** von 29,00 €/pro Tag im Doppelzimmer oder 38,00 €/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 Fastenwanderleiterin*

**Seminargebühr 169,- €**

**Anmeldeschluss:** Donnerstag, 31. März 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 31.01.2012 kostenlos

v. 1.02 bis 31.03.2012 15,- €

v. 1.04 bis 22.04.2012 30,- €

v. 23.4 bis 30.04.2012 84,- €

### *Stornobedingungen des Hotels*

Bis 31.01.2012 kostenlos

v. 1.02 bis 31.03.2012 40% des Übernachtungspreises

v. 1.04 bis 22.04.2012 70%

v. 23.4 bis 30.04.2012 90%

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

## Früchtefasten und wandern am Wallersee

vom 01. bis 05. Mai 2012

Anmeldung S4417T

Hiermit melde ich mich verbindlich an und erteile gleichzeitig Einzugsermächtigung für die Anzahlung von 50,- € fällig bei Anmeldung und die Restgebühr, fällig am 1.04.2012.

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 1.04.2012.

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