

5 Übernachtungen
pro Person ab

261 €



S. P001
Preisteil
S.P128

INDIKATIONEN

- Atemwegserkrankungen
- Bewegungsapparat-Erkrankungen
- Entschlackung - Fasten - Diät
- Entspannung - Erholung - Fitness

KONTRAINDIKATIONEN

Bitte informieren Sie sich vor der Buchung bei uns, auf unserer Webseite oder bei Ihrer Buchungsstelle.

PROGRAMME

- Gesund an der Ostsee
- MediKur-Entdeckertage
- Fastenwochen an der Ostsee
- Buchingerfasten & Yoga am Meer
- Basenfasten mit Kochkurs
- Fasten & Wandern an der Ostsee

ANWENDUNGEN (Auszug)

Im Haus: Wellnessmassagen (klassische- und Spezialmassagen)
In Warnemünde/Diedrichshagen: Salzinhalation, medizinische Massagen, manuelle und Elektrotherapie, Krankengymnastik, Yoga (Anwendungen z. T. gegen Gebühr)



Hotel Ostseeland

Viel Ruhe, klare und salzige Meeresluft sowie eine erholsame Natur laden zu jeder Jahreszeit an die reizvolle Ostseeküste ein. Genießen Sie Ihren Gesundheitsurlaub in traumhafter Umgebung direkt am Meer. Das Hotel Ostseeland mit seiner weitläufigen Anlage liegt kurz vor Warnemünde, im idyllischen Diedrichshagen. Umgeben von Küstenwald, Wiesen und Feldern können Sie entspannen und Kraft tanken. Auf dem Hotelgelände mit Garten und kleinem Teich finden Sie viele Ruhecken. Die naturnahe Umgebung lädt zu Wanderungen, Spaziergängen, Walking und Radtouren ein. Der Golfplatz Warnemünde befindet sich direkt neben dem Hotel.

Kur & Erholung

Fastenurse im Haus, therapeutische Anwendungen finden je nach Kapazität entweder in der Physiotherapie in Warnemünde (Vital & Physio“) oder in Diedrichshagen statt (kostenpflichtiger Shuttle).
Alle Anwendungen und ärztlichen Untersuchungen finden in Deutsch statt.

Ausstattung & Service

Rezeption in folgender Sprache: Deutsch, Englisch.
Haupthaus und zwei Nebenhäuser (Fußweg 10-50 m), Restaurant mit Sonnenterrasse im Haupthaus, Fahrradverleih (gegen Gebühr), Kinderspielplatz.
Parken: auf dem Gelände (inklusive)
Haustiere erlaubt (Vor Anmeldung erforderlich/10 €/Tag).
Check-in ab 15 Uhr, Check-out bis 11 Uhr.

Zimmer

40 Zimmer mit Bad oder DU/WC, Telefon, TV, teilweise Minibar, Kaffee- und Teestation, W-LAN, überwiegend Balkon oder Terrasse
Doppelzimmer: ca. 25-35 m², auch zur Alleinnutzung buchbar
Apartment: ca. 60-70 m², Wohn- und Schlafraum

Verpflegung

Buchbar: Frühstück, Halbpension Plus
FR: Frühstücksbüfett
HP Plus: Frühstück, Abendessen als 3-Gang-Menü inkl. 1x Getränk (alkoholfrei, Bier, Hauswein oder Sekt)
Bei Bedarf diätische Kost, Gluten- und Lactoseintoleranz wird berücksichtigt (mit Voranmeldung).



DEUTSCHLAND – ROSTOCK WARNEMÜNDE DIEDRICHSHAGEN

Ostseeland - s. 260

GESUND AN DER OSTSEE

5 ÜN/FR, 1x Ganzkörpermassage, 1x Nutzung der Salzoase Warnemünde, 1x Saunanutzung im Hotel, 1x Flasche Wasser bei Anreise, kostenfreie Tee-/Kaffeestation

MEDIKUR-ENTDECKERTAGE

7 ÜN, Halbpension Plus, 1 x Flasche Wasser bei Anreise, 1x Haf Rundfahrt in Warnemünde, 1 x Kaffee- und Kuchen-gutschein im Hotel, 1x Shuttelfahrt ins Ostseebad Warnemünde, Fahrradverleih

BUCHINGERFASTEN & YOGA AM MEER (B&Y):

6 ÜN, Fastenbetreuung, spezielle Fastenverpflegung, Schwermetallausleitung, autogenes Training, tägl.: Yogakurs, Radtouren (g.G.), Leberwickel

FASTENWOCHE AN DER OSTSEE

Mehr Energie und ein besseres Körpergefühl durch das Fasten. Basenfasten oder Fasten nach Dr. Buchinger. Angeboten werden die verschiedenen Programme in Gruppen. In Verbindung mit dem wohltuenden Küstenklima werden Thalassoanwendungen, wie Kneipp'sches Wassertreten, Klimawanderungen und Yoga am Meer direkt in das Fastenangebot eingebunden. Leistungen inkl.: Infomappe, Leihbademantel, Vorträge

BASENFASTEN MIT KOCHKURS (BMK)

6 ÜN, Fastenbetreuung, spezielle Fastenverpflegung mit basischer Kost, geführte Wanderungen mit Kneipp-Gängen in der Ostsee, Entgiftungsprogramm, Schwermetallausleitung, Leberwickel



BONUS:

Leihbademantel
Transfer ab Bhf. Warnemünde (Vor Anmeldung bis 5 Tage vor Anreise erforderlich)

FASTEN & WANDERN AN DER OSTSEE (F&W)

7 ÜN, Fastenbetreuung, spezielle Fastenverpflegung, tägl. Fastenwanderung am Meer/ Küstenwald/ Umgebung (8-12 km)

Erholungsarrangement / Preise in € pro Person und Aufenthalt			Busanreise: Sonntag, Eigen-/ Bahnreise: täglich	
Ostseeland: 72172	Unterbri.	Bel.	03.01.-31.03.20 01.11.-22.12.20	01.04.-31.05.20 01.10.-31.10.20
Leistung			Gesund an der Ostsee/ 5 ÜN	
Doppelzimmer	DZS	2	261	395
Einzelzimmer	EZS	1	403	499
Leistung			MediKur-Entdeckertage/ 7 ÜN	
Doppelzimmer	DZS	2	426	595
Einzelzimmer	EZS	1	626	799

Mind. 5 ÜN. Die Kurtaxe (ca. 1,50 € pro Person und Tag) ist vor Ort zu zahlen.

Fasten / Preise in € pro Person und Aufenthalt				Eigen-/ Bahnreise: individuell	
Termine 2020 Ostseeland 72172	Unterbri.	Bel.	05.01.-11.01.20 14.03.-20.03.20	19.01.-26.01.20 26.01.-02.02.20 15.11.-22.11.20	20.03.-26.03.20 30.11.-06.12.20 06.12.-12.12.20
Leistung			B & Y	F & W	BMK
Doppelzimmer	DZS	2	320	365	320
Einzelzimmer	EZS	1	512	599	512
Zuschlag Seminarunterlagen obligatorisch (Anmeldung bei Buchung, Zahlung vor Ort)					
			420	360*	470

Mind. 6 ÜN. *Zuschlag bei Basenfasten 35 €. Die Kurtaxe (ca. 1,50 € pro Person und Tag) ist vor Ort zu zahlen.