

1 Woche
Halbpension Plus p.P. ab **426 €**



Bus: Innenteil S. 12–15 | Bahn: S. 18–19

BONUS

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

PROGRAMME

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, 1x Flasche Wasser bei Anreise, 1x Hafenerundfahrt in Warnemünde, 1x Kaffee- und Kuchengutschein im Hotel, 1x Shuttlefahrt ins Ostseebad Warnemünde, Fahrradverleih kostenfrei

Buchingerfasten & Yoga am Meer (B&Y)

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

Basenfasten mit Kochkurs (BmK)

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

Fasten & Wandern an der Ostsee (F&W)

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

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

Ausführliche Indikationen ab Katalogseite 8



Fasten an der Ostsee

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 Seebad Diedrichshagen.

Kur & Erholung

Fastenurse im Haus, therapeutischen Anwendungen finden je nach Kapazitäten entweder in der Physiotherapie in Warnemünde (Vital & Physio) oder in Diedrichshagen statt (kostenpflichtiges Shuttle). Alle Anwendungen und ärztlichen Untersuchungen finden auf Deutsch statt.

Ausstattung & Service

Rezeption in folgender Sprache: Deutsch, Englisch | 1 Haupthaus/2 Nebenhäusern (Fußweg 10–50 m), Restaurant mit Sonnenterrasse im Haupthaus, Fahrradverleih (gegen Gebühr), Kinderspielplatz | Parken: Auf dem Gelände (inklusive). Haustiere erlaubt (Voranmeldung erforderlich/10 € pro 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. 25–35m²
EZ sind DZ zur Alleinnutzung
Apartment: ca. 60–70 m², Wohn- u. Schlafraum

Verpflegung

Buchbar: Frühstück, Halbpension Plus

FR: Frühstücksbüfett (7–10.30 Uhr),

P: Frühstück, Abendessen als 3-Gang-Menü inkl. 1x Getränk (alkoholfrei, Bier, Hauswein oder Sekt)

Bei Bedarf diätische Kost, sowie Gluten- und Lactoseintoleranz wird berücksichtigt mit Voranmeldung möglich.

Anwendungen (Auszug)

Im Haus: Wellnessmassagen (klassisch, Spezialmassagen, wie Hot Stone)
In Warnemünde/Diedrichshagen: Salzinhalation, medizinische Massagen, manuelle und Elektrotherapie, Krankengymnastik, Yoga

Fastenwochen 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 wohlthuenden Küstenklima werden Thalasso-Anwendungen, wie Kneipp'sches Wassertreten, Klimawanderungen und Yoga am Meer direkt in das Fastenangebot eingebunden. Leistungen inkl. Infomappe, Leihbademantel, Vorträge

Erholungsarrangement/ Preise in € p. P. und Aufenthalt				Busanreise: Sonntag, Eigen-/ Bahnanreise: täglich	
Code: 72172	Unterbr.	Bel.	Verpfl.	03.01.-31.03.19 01.11.-22.12.19	01.04.-31.05.19 01.10.-31.10.19
Leistung					
Gesund an der Ostsee/5 ÜN					
Doppelzimmer	DZS	2	F	261	321
Einzelzimmer	EZS	1	F	403	443
Leistung					
MediKur-Entdeckertage/7 ÜN					
Doppelzimmer	DZS	2	P	426	510
Einzelzimmer	EZS	1	P	626	682

Mind. 5 ÜN. Die Kurtaxe (ca. 1,50 € p. P./Tag) ist vor Ort zu zahlen.

Fasten/Preise in € p. P. und Aufenthalt		Eigen-/Bahnanreise: individuell		
Termine 2019 Code: 72172	Verpflegung	7.1.–13.1.19 13.1.–19.1.19 17.3.–23.3.19	27.1.–3.2.19	23.3.–29.3.19 10.11.–16.11.19 24.11.–30.11.19
Leistung				
		B & Y	F & W	BmK
DZ (DZS, Bel.2)	VP	239	249	239
EZ (EZS, Bel.1)	VP	399	469	399
Zuschlag Seminarunterlagen obligatorisch (Anmeldung bei Buchung, Zahlung vor Ort)				
		420	315	470

Mind. 6 ÜN. Weitere Termine erfahren Sie bei unserem Buchungsteam.
Die Kurtaxe (ca. 1,50 € p. P./Tag) ist vor Ort zu zahlen.

Hinweis: Für medizinische und physiotherapeutische Leistungen ist der Veranstalter lediglich Vermittler! Zu eventuellen Kontraindikationen erkundigen Sie sich bitte beim Beratungsteam oder auf unserer Website.
Mobilitätshinweise: Bei eingeschränkter Mobilität ist vor Reisevertrag mit Ihrer Buchungsstelle die Eignung des Hauses für Sie individuell zu prüfen. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie auch auf unserer Website.