



Fastenurlaub im Klosterhotel

Neues Angebot im Kloster Hegne bei Allensbach:

Balance für Körper, Seele und Geist finden, das ist Grundlage für ein gesundes Leben. Wer den eigenen Körper besser verstehen und ungesunden Gewohnheiten schneller auf die Spur kommen möchte, findet in Hegne am westlichen Bodensee einen passenden Rückzugsort und Anleitung.

Nicht nur überflüssige Pfunde bringen Unwucht in ein Leben. Wer fastet nimmt nicht nur ab, er nimmt sich auch raus - aus Stress und Schnelligkeit des Alltags. Man besinnt sich, justiert sich neu. Und das am besten Schritt für Schritt, in der Gruppe und unter kundiger Anleitung. "Fasten im Klosterhotel liegt nahe", sagt Kursleiterin Susanne Mattke. Gefastet wird nach der Buchinger-Methode mit Saft und Suppe. Frisch Gekochtes und Gepresstes in bester Qualität liefert die Hotelküche in Hegne. Obst und Gemüse dafür wachsen quasi vor der Haustüre - denn am gegenüberliegenden Seeufer ist die Insel Reichenau. Die beschauliche Kulturlandschaft am westlichen Bodensee bildet den idealen Rahmen. Hier fastet das Auge mit und Bewegung fällt leicht. Die ist Teil des Fastenprozesses: mit Morgengymnastik am klostereigenen Seegrundstück und langen Spaziergängen durch die Wälder des Bodanrücks. Wer möchte, findet in Hegne auch spirituelle Begleitung, kann an Meditationen teilnehmen oder das Gespräch mit den Schwestern suchen. Das Provinzhaus der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz ist dem Hotel direkt benachbart. Das Hotel St. Elisabeth ist eines von drei Gewerken des Ordens und als moderner Rückzugsort gedacht.

Termine - Fastenurlaub im Kloster Hegne am Bodensee

26. Mai bis 2. Juni 2016
2. bis 9. September 2016

345 Euro Kursgebühr (inkl. optimaler Fastenverpflegung) zzgl. Übernachtung je nach Zimmerkategorie und Verfügbarkeit im "Hotel St. Elisabeth?" ab Euro 246.

Informationen zu Fastenleiterin Susanne Mattke:
<http://www.hausderbalance.de/fastenleiterin-susanne-mattke/>

Weitere Informationen und Buchung unter: VCH-Hotel "St. Elisabeth", Konradstr. 1, D-78476 Allensbach-Hegne, Tel. +49 7533 9366-2000, info@st-elisabeth-hegne.de, www.st-elisabeth-hegne.de.

Texte und weitere Bilder: [hier](#)

Pressekontakt

PR2 Petra Reinmöller Public Relations GmbH

Frau Petra Reinmöller
Businesspark / Max-Stromeyer-Str. 116
78467 Konstanz

pr2.de
redaktion@pr2.de

Firmenkontakt

PR2 Petra Reinmöller Public Relations GmbH

Frau Petra Reinmöller
Businesspark / Max-Stromeyer-Str. 116
78467 Konstanz

pr2.de
redaktion@pr2.de

Medienarbeit mit journalistischem Anspruch. Das setzt PR2 Petra Reinmöller Public Relations GmbH als PR-Agentur mit Sitz in Konstanz für Kunden aus Tourismus und Freizeit um. Mit großem Netzwerk und hoher Wirksamkeit sorgen wir für überregionale und internationale Berichterstattung zum Tourismus am Bodensee und zu touristischen Angeboten in der Region St.Gallen, dem Kanton Thurgau und dem westlichen Teil des Bodensees, dem Untersee. Als Pressestelle unterstützen wir kulturtouristische Anbieter wie das Napoleonmuseum Thurgau, die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg (Schloss Salem) und das See-Burgtheater Konstanz-Kreuzlingen, Hotels wie das Klosterhotel Haus St. Elisabeth in Hegne, Bäder wie die Meersburg Therme und ÖPNV-Anbieter wie die SBB GmbH in Deutschland und der Schweiz.

Anlage: Bild

