



## **Fastenwandern auf Sylt**

*Wellness und Wohlbefinden durch Heilfasten*

Bereits seit 20 Jahren bietet die Familie Werner auf Sylt, der "Königin der Nordsee", Fastenkuren nach der bewährten Buchinger Methode an. Umgeben von malerischen Dünen und dem heilsamen Nordseeklima begleitet die Familie Werner und ihr hochqualifiziertes Team aus Physiotherapeuten/-innen und Heilpraktikern/-innen ihre Gäste rund um die Uhr mit viel Engagement durch die Fastenkur und hilft Kraft zu tanken und neue Energie zu gewinnen.

Fastenwandern bedeutet Bewegen und Erleben und führt zu Gewichtsabnahme, Stärkung des Immunsystems und zu einem neuen Gefühl von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Das Buchinger-Fasten umfasst eine basenreiche Verpflegung wie zum Beispiel frisch zubereitete Gemüsebrühe, eine große Auswahl an wohlschmeckenden Kräutertees und täglich frisch gepressten, natur belassenen Obstsaften und Gemüsesäften. Ergänzt wird das Heilfasten durch das Fastenwandern nach Christoph Michl.

Dieses beinhaltet viel Bewegung an der frischen Luft. Durch Wandern, Nordic-Walking und Fahrrad fahren vergessen die Gäste ihr Hungergefühl oder es stellt sich erst gar nicht ein. Diese Kombination aus Fasten und Bewegung birgt einen hohen Erholungswert in sich, lässt den Körper und Geist gesunden und den Alltagsstress vergessen. Gesundheitliche Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Allergien, Magen- und Darmprobleme sowie rheumatische Beschwerden werden positiv beeinflusst. Die Gäste wissen zu berichten: "wie neugeboren durch Fastenwandern".

Ergänzt wird das Fastenwandern durch Yoga, Vorträge, Colon-Hydro-Therapie sowie einer großen Auswahl an Wellness Angeboten. Das liebevoll und geschmackvoll eingerichtete Gästehaus, das ausschließlich den Gästen der Familie zur Verfügung steht, lädt zum Entspannen ein. Das strandnahe Nichtraucherhaus ist mit natürlichen Materialien und vielen liebevollen Details ausgestattet. Es hat eine Aroma-Sauna mit Farblichttherapie, eine inspirierende Gesundheitsbibliothek, W-Lan, Zimmer mit Fön und kommt ohne TV und Radio aus. Im großzügigen Garten mit Kräuterbeeten dienen Strandkörbe und Gartenliegen der Entspannung.

Familie Werner und ihr Team machen die Fastenwoche auf Sylt zu einem einzigartigen Erlebnis. Weitere Informationen sowie Preise erhalten Interessenten auf der umfangreichen und detaillierten Webseite: [www.fastenwandern-sylt.de](http://www.fastenwandern-sylt.de), die bereits viele Impressionen vermittelt.

Angaben zum Unternehmen:

Fastenwandern Werner  
Inh. Heike Werner  
Kolberger Str. 3  
25980 Sylt / OT Westerland

Tel.: 0049 - (0)4651 - 886477  
Fax: 0049 - (0)4651 - 886478  
E-Mail: [werner@fastenwandern-sylt.de](mailto:werner@fastenwandern-sylt.de)  
Internet: [www.fastenwandern-sylt.de](http://www.fastenwandern-sylt.de)

Verantwortlich für TextEinstellung:  
DieWebAG  
Email: [presse@diwebag.de](mailto:presse@diwebag.de)  
Internet: [www.diwebag.de](http://www.diwebag.de)

## **Pressekontakt**

Fastenwandern Sylt

Frau Heike Werner  
Kolberger Str. 3  
25980 Sylt OT Westerland

[fastenwandern-sylt.de](http://fastenwandern-sylt.de)  
[werner@fastenwandern-sylt.de](mailto:werner@fastenwandern-sylt.de)

## **Firmenkontakt**

Fastenwandern Sylt

Frau Heike Werner  
Kolberger Str. 3  
25980 Sylt OT Westerland

[fastenwandern-sylt.de](http://fastenwandern-sylt.de)  
[werner@fastenwandern-sylt.de](mailto:werner@fastenwandern-sylt.de)

Herzlich willkommen im Fastenhaus der Familie Werner auf Sylt!

Seit über 18 Jahren bieten wir Fastenwandern auf der schönsten und abwechslungsreichsten Nordseeinsel Deutschlands an. Dadurch verfügen wir über einen großen Erfahrungsschatz im Bereich Fasten. Unser qualifiziertes Team besteht unter anderem aus acht Heilpraktikerinnen bzw. Physiotherapeut/innen, die Sie wechselweise bei Ihrer Fastenwoche begleiten. Im Jahr 2002 wurde unser Fastenhaus eröffnet und steht ausschließlich unseren Fastengästen zur Verfügung. Es ist mit natürlichen Materialien, vielen liebevollen Details und einer Solaranlage zur Warmwasserversorgung ausgestattet.

Wir unterstützen Sie bei der Fastenkur, begleiten Sie mit viel Engagement und helfen Ihnen, Kraft zu tanken und neue Energien zu gewinnen. In unseren Fastenseminaren legen wir Wert auf viel Bewegung wie Wandern und Radfahren. Weiter werden die Seminare ergänzt durch Yoga, Nordic Walking, Vorträge, Colon-Hydro-Therapie und eine große Auswahl an Wellnessangeboten. Außerdem wirkt das heilende und befreiende Klima der Nordsee unterstützend. Und nicht zu vergessen: Das Fasten und Wandern in der Gruppe ist wesentlich einfacher und macht so mehr Freude. Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ulla & Heike Werner