Fasten und Wandern der Gesundheit zu Liebe

Seit mehr als 18 Jahren bietet die Familie Werner das Fastenwandern auf der schönen und wohl abwechslungsreichsten Nordseeinsel Sylt an. Aus diesem Grund verfügen Ulla und Heike Werner über sehr viel Erfahrung im Bereich Fasten.

Die Familie Werner und das gesamte Team helfen seinen Gästen durch sehr viel Engagement bei der Fastenkur und unterstützen sie dabei neue Energien und Kräfte zu gewinnen. Da in den Fastenseminaren sehr viel Wert auf Bewegung gelegt wird, werden unter anderem das Wandern und das Radfahren angeboten. Zudem findet eine Ergänzung durch Nordic Walking, Yoga, Vorträge, Colon-Hydro-Therapien und einer großen Auswahl an Wellnessangeboten statt. Das heilende und befreiende Klima der Nordseeinsel Sylt unterstützt die Fastenkur neben den anderen Angeboten in einem nicht unerheblichen Maß. Ein weiterer Vorteil für den Gast ist das Fasten in der Gruppe. Auf diese Weise fallen das Fasten und das Wandern sehr viel einfacher und es macht außerdem auch viel mehr Spaß.

Angelehnt ist die Fastenkur bei Familie Werner auf Sylt an das Heilfasten nach Otto Buchinger und das Fastenwandern nach Christoph Michl. Dieser hat das Fasten in Deutschland populär gemacht. Das Programm des Fastens nach Buchinger umfasst eine basenreiche Verpflegung mit beispielsweise frisch zubereiteter Gemüsebrühe, täglich frisch gepressten Säften und einer großen Auswahl an wohlschmeckenden Kräutertees. Das Fastenwandern nach Michl umfasst sehr viel Bewegung an der frischen Luft. Auf diese Weise und durch diese Kombination ist ein sehr hoher Erholungswert gewährleistet.

Fastenwandern Werner
Kolberger Str. 3
25980 Sylt / OT Westerland

Telefon: 0049 (0)4651 ? 88 64 77
Fax: 0049 (0)4651 ? 88 64 78
E-Mail: werner@fastenwandern-sylt.de
Internet: www.fastenwandern-sylt.de

Pressekontakt

Firmenkontakt

Fastenwandern Sylt

Frau Heike Werner
Kolberger Str. 3
25980 Sylt OT Westerland

fastenwandern-sylt.de
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