



Entspannung, Bewegung, Regeneration

Durch Fasten zu mehr Lebensqualität

Das Fastenwandern gewinnt in der heutigen Zeit eine immer größer werdende Anhängerschaft, was nicht zuletzt auch daran liegt, dass es dabei um Entspannung, Bewegung und Regeneration geht. Der Trend der Gesellschaft geht immer weiter hin zu mehr Bewusstsein zum eigenen Körper. Ausreichend Bewegung, eine gesunde Ernährung und ganz gezielt Entspannungsphasen für die Seele und Geist gehören dazu. Die Familie Werner bietet seinen Gästen eine ganzheitliche Betreuung und Behandlung in ihrem Fastenhaus auf Sylt an.

Hier wird dem Gast eindrucksvoll bewiesen, dass es beim Heilfasten keinesfalls um Hungern geht, sondern vielmehr um den ganz freiwilligen und bewussten Verzicht auf Nahrung. Dies hilft dem Körper dabei zu entschlacken und die Heilungsprozesse positiv zu beeinflussen. Darüber hinaus bewirkt es eine Gewichtsabnahme, eine Stärkung des Immunsystems und vor allem auch ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und auch Wohlbefinden. Angelehnt ist das Fasten im Fastenhaus Werner Sylt an das Verfahren nach Otto Buchinger und an das Fastenwandern nach Christoph Michl. Die Verpflegung in diesem Haus ist besonders basenreich und besteht beispielsweise aus einer frisch zubereiteten Gemüsebrühe, vielen verschiedenen wohlschmeckenden Kräutertees und Säften, die jeden Tag frisch zubereitet werden. In der Kombination aus dem Fasten und dem Fastenwandern, also viel Bewegung, erfährt der Körper einen sehr hohen Erholungswert. Für viele Gäste bedeutet eine Fastenwoche auf Sylt, dass sie etwas in ihrem Leben verändern. Auf diese Weise kann ein Auftakt zu einer Ernährungsumstellung stattfinden oder aber auch durch die neu gewonnene Fitness wieder mehr Freude an Bewegung entstehen.

Die Internetseite der Familie Werner gibt einen umfangreichen Einblick in das Fasten, in das Fastenwandern und ausführliche Informationen rund um die Fastenwochen auf Sylt. Ein umfassendes Bild können sich Gäste und Interessierte unter www.fastenwandern-sylt.de machen.

Weitere Angaben zum Fastenhaus:

Fastenwandern Werner
Kolberger Str. 3
25980 Sylt / OT Westerland
Telefon: 0049 - (0) 46 51 - 88 64 77
Fax: 0049 - (0) 46 51 - 88 64 78
E-Mail: werner@fastenwandern-sylt.de
Internet: www.fastenwandern-sylt.de

Verantwortlich für TextEinstellung:

DieWebAG
Email: presse@diwebag.de
Internet: www.diwebag.de/optimierung-AdWords-kampagnen.php

Pressekontakt

Fastenwandern Sylt

Frau Heike Werner
Kolberger Str. 3
25980 Sylt OT Westerland

fastenwandern-sylt.de
werner@fastenwandern-sylt.de

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