



## **Fit durch fasten. Im schönen Sylter Fastenhaus Werner wird das Fasten zum Erfolg**

*Kraft tanken durch Fasten liegt im Trend. Im Fastenhaus Werner auf Sylt bekommt Fasten eine ganz neue Bedeutung*

Jeder Mensch sollte hin und wieder etwas für sich tun. Denn die Gesundheit ist bekanntlich unser höchstes Gut. Nur wenigen Menschen gelingt es jedoch in der Hektik des beruflichen oder privaten Alltags, sich zurückzuziehen, eine Fastenkur durchzuführen und im Zuge dessen etwas für den Einklang von Körper, Geist und Seele zu tun. Dabei ist gerade das in der heutigen Zeit von grundlegender Bedeutung. Ein jeder, der dies zum Anlass nehmen und sich eine wohlverdiente "Auszeit" gönnen möchte, ist im Fastenhaus Werner auf Sylt herzlich willkommen. Hier werden Fastenkuren unter professioneller Anleitung und in wundervoller Atmosphäre durchgeführt.

Dabei gibt es die unterschiedlichsten Wege, dies zu tun. Das Heilfasten nach Otto Buchinger erfreut sich beispielsweise einer ebenso großen Beliebtheit, wie das Fastenwandern nach Christoph Michl. Überhaupt ist die harmonische Verbindung aus Fasten und körperlicher Betätigung Expertenmeinungen zufolge ungemein wohltuend und gesundheitsfördernd. Ohne frisch gepresste Säfte, schmackhafte Gemüsebrühen oder leckere Kräutertees geht jedoch nichts. Und so nimmt eine umfassende, möglichst basenreiche Verpflegung einen ganz besonderen Stellenwert im Fastenhaus Werner auf Sylt ein.

Erste hilfreiche Informationen rund um das Fasten im Fastenhaus Werner sind unter [www.fastenwandern-sylt.de](http://www.fastenwandern-sylt.de) erhältlich. Gleichwohl beantworten die fachkundigen Berater unter der Rufnummer 04651 - 88 64 77 gern alle damit verbundenen Fragen.

Nähere Informationen zum Anbieter:

Fastenwandern Werner  
Inh. Heike Werner  
Kolberger Str. 3  
25980 Sylt / OT Westerland  
Tel.: 04651 - 886477  
Fax: 04651 - 886478  
E-Mail: [werner@fastenwandern-sylt.de](mailto:werner@fastenwandern-sylt.de)  
Internet: [www.fastenwandern-sylt.com](http://www.fastenwandern-sylt.com)

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