



## **Fastenwandern Sylt macht den Fastenurlaub zu einem einzigartigen Erlebnis**

*Fastenurlaub zu einem einzigartigen Erlebnis mit Fastenwandern Sylt*

Wer seinem Körper hin und wieder mal etwas Gutes tun möchte, der sollte mindestens einmal im Jahr fasten. Fasten bedeutet nicht Hungern, sondern seinen Körper zu reinigen und ihm die Möglichkeit zu geben, sich zu erholen. Das kann der Körper nämlich nicht, wenn er ständig mit Nahrung belastet wird. Der Darm ist der Sitz unserer Gesundheit. Wenn wir ihn ständig mit Nahrung, die in der Regel auch noch nicht mal gesund ist, füttern, so können ganz schnell Krankheiten entstehen und Fettleibigkeit hervorgerufen werden. Um ihn hin und wieder zu entgiften, bietet sich eine Fastenkur an. Dabei sollte die Fastenkur angenehm gestaltet werden.

Der Patient sollte nämlich nicht das Gefühl haben, dass er für etwas bestraft wird, sondern dass er sich etwas Gutes tut. Schon seit 18 Jahren wird auf Sylt das Fastenwandern betrieben. Das Fastenwandern auf der Nordseeinsel ist nicht nur geprägt von einem gesunden Erlebnis, sondern lädt auch dazu ein, neue Leute kennen zu lernen und vor allem auch sich selbst. Das Team, welches das Fastenwandern unterstützt, besteht aus Heilpraktikern und Physiotherapeuten durch Heilfasten. Diese Fachkräfte begleiten das Fastenwandern und die Gäste im Fastenhaus. Man wird bald feststellen, dass das Fasten auf Sylt eine Erfahrung ist, die man immer wieder sammeln möchte. Fastenwandern Werner gibt sich größte Mühe, die Zeit, in der man fastet, so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Dabei wird die Fastenkur von Fastenseminaren, Vorträgen aber auch von Aktivitäten, wie Yoga oder Nordic Walking unterstützt.

Angaben zu dem Unternehmen:

Fastenwandern Sylt  
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)

Verantwortlich für TextEinstellung:

DieWebAG  
Email: [presse@diewebag.de](mailto:presse@diewebag.de)  
Internet: [www.diewebag.de/google-panda-update.php](http://www.diewebag.de/google-panda-update.php)

### **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