



## **Fastenwandern auf Sylt**

*Sylt lädt zum Fastenwandern ein*

Das Fasten wandern auf Sylt lädt bereits schon seit mehr als 18 Jahren ein und verfügt über einen großen Erfahrungsschatz in diesem Bereich. Das qualifizierte Team besteht aus acht Physiotherapeuten und Heilpraktikerinnen, die abwechslungsreich die Fastenwoche begleiten.

Das Fasten Nordsee haus wurde im Jahr 2002 eröffnet und steht ausschließlich den Gästen für das Fasten zur Verfügung. Das Fastenhaus ist mit natürlichen Materialien, einer Solaranlage für die Warmwasserversorgung und mit vielen liebevollen Details ausgestattet. Auf [fastenwandern-sylt.de](http://fastenwandern-sylt.de) stehen hierzu für jeden hilfreiche Informationen bereit.

Für alle, die hier her kommen, erfolgt eine hervorragende Unterstützung bei der Fastenkur, begleitet mit viel Engagement und der Hilfe, neue Energie und Kraft zu gewinnen.

Großer Wert auf viel Bewegung, wie zum Beispiel das Radfahren oder Wandern wird in den Fastenseminaren gelegt. Diese Seminare werden ergänzt durch Nordic Walking, Yoga, Vorträge, Colon-Hydro-Therapien und weiterhin durch eine große Auswahl an Wellness-Angeboten. Das befreiende und heilende Klima der Nordsee wirkt dabei unterstützend. Hervorzuheben ist, dass das Fasten und das Wandern in der Gruppe wesentlich einfacher sind und so viel mehr Freude macht.

Die Gäste im Fastenhaus Werner kommen aus vielen Gründen hier her, wie zum Beispiel wegen dem Erholungswert einer Fastenwoche, der den von etwa zwei bis drei Wochen eines normalen Urlaubs entspricht. Gern kommen die Gäste auch nach Sylt, weil das Immunsystem hier optimal gestärkt wird und so der nächste Winter auch ohne Erkältung vorübergeht. Durch das Fasten und durch zunehmende Fitness wird eine Gewichtsreduktion erreicht und somit steigt auch die Chance, dass eine Ernährungsumstellung gelingt. Besonders bei Herz- und Kreislauferkrankungen, Migräne, rheumatischen Beschwerden, Allergien, Darmproblemen und Hautproblemen kann das Fasten dieses positiv beeinflussen.

Verantwortlich für Texterstellung:

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