



## **Fastenwandern auf Sylt - Entschlacken mit Genuss und Spaß**

*Sylt: Fasten nach Buchinger mit viel Bewegung, Yoga, Wellness Behandlungen in wunderschöner Umgebung*

Das liebevoll gestaltete Fastenhaus steht ausschließlich Fastengästen zur Verfügung. Natürliche Materialien und eine Solaranlage unterstreichen das Umweltbewusstsein dieses Hauses.

Familie Werner und ihr sehr freundliches und kompetentes Mitarbeiter-Team stehen den Gästen mit viel Engagement zur Verfügung. In der Gruppe wird gelernt neue Energien zu gewinnen und wieder Kraft zu tanken. Während der Fastenwoche wird sehr viel Wert auf Bewegung, zum Beispiel durch Wanderungen, Radfahren und Yoga, gelegt. Zusätzlich werden die Seminare durch informative Vorträge, eine Colon-Hydro-Therapie oder auch durch die verschiedensten Wellnessbehandlungen bereichert. Das heilende und befreiende Klima Sylts wirkt unterstützend auf das Allgemeinbefinden. In der Gruppe zu fasten macht viel mehr Spaß und alles geht leichter.

Fasten nach der Buchinger Methode, das bedeutet dem Körper werden sehr viele frische Obst- und Gemüsesäfte, unterschiedliche leckere Tees und Gemüsesuppen, angereichert mit Orangenwasser und Basenpulver, zugeführt. Diese großen und gesunden Flüssigkeitsmengen füllen den Magen und sorgen so dafür, dass kein Hungergefühl aufkommt.

Es gibt viele gute Gründe sich für eine Fastenwoche auf Sylt zu entscheiden. So ist zum Beispiel der Erholungswert von nur einer Fastenwoche vergleichbar mit 2 oder 3 normalen Urlaubswochen. Endlich ist mal wieder Zeit zum Durchatmen und der stressige Alltag wird schnell vergessen. Der Körper nimmt an Gewicht ab, die Vitalität steigt. Bei den meisten Gästen hält die Freude an der Bewegung auch noch lange nach der Fastenwoche an. Krankheiten wie Rheuma, Migräne, Allergien, Herz- Kreislaufprobleme usw. werden positiv beeinflusst.

Gestartet werden die Fastenwochen immer am Samstag ab 18 Uhr, natürlich kann schon vorher angereist werden. Interessenten können sich unter [www.fastenwandern-sylt.de](http://www.fastenwandern-sylt.de) detailliert informieren.

Angaben zum Unternehmen:

Fastenwandern Werner  
Inh. Heike Werner

Kolberger Str. 3  
25980 Sylt / OT Westerland

Tel.: 0049 - (0)4651 - 886477  
Fax: 0049 - (0)4651 - 886478  
E-Mail: [werner@fastenwandern-sylt.de](mailto:werner@fastenwandern-sylt.de)  
Internet: [www.fastenwandern-sylt.de](http://www.fastenwandern-sylt.de)

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

## **Pressekontakt**

## **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