## Fastenwandern - Erholung für Körper und Seele

*Fastenhaus Werner auf Sylt hat ein attraktives Programm im Angebot*

Die Tradition des Fastens ist sehr lang, trotzdem besteht aber noch viel Unkenntnis darüber, was das Fasten eigentlich bezweckt und worin seine Vorteile liegen. Oftmals wird das Fasten nur mit einer Entbehrung gleichgesetzt, eigentlich dient es jedoch der körperlichen Stärkung und Reinigung.

Die Vorteile des Fastens sind bekannt, trotzdem ist es dem einzelnen Menschen jedoch nur selten möglich, ausgewogen zu fasten und dabei darauf zu achten, dass der Körper genügend Nährstoffe erhält. Aus diesem Grund bietet Heike Werner, Inhaberin des Fastenhauses auf Sylt, ihren Gästen ein besonderes Fastenerlebnis an. In der Gemeinschaft mit anderen Gästen können Besucher dieses Fastenhauses sich ausgewogenen ernähren und Ruhe sowie Entspannung finden.

Sei es bei einer kleinen Wanderung über die Insel oder bei einer Meditation - Besucher des Fastenhauses erwartet stets ein tagesfüllendes Programm unter einer fachlichen Leitung. Dabei wird durch die Mitarbeiter besonders auf die Nachhaltigkeit des Angebots geachtet. So erhalten die Gäste des Fastenhauses beispielsweise auch wertvolle Tipps, wie sie später auch zuhause durch Fasten oder eine Meditation neue Energie tanken können.

Gemeinsam mit Gleichgesinnten ist es im Fastenhaus Werner möglich, innerhalb einer Woche dem Stress des Alltags zu entfliehen und neue Kraft zu schöpfen. Genauere Informationen über das Angebot sowie die Termine der Fastenwochen sind auf der Internetseite des Unternehmens hinterlegt. Diese ist über die Domain www.fastenwandern-sylt.de erreichbar.

Angaben zum Unternehmen
Fastenwandern Werner
Inh. Heike Werner
Kolberger Str. 3
25980 Sylt / OT Westerland

Telefon: 0049 - (0)4651 - 886477
Fax: 0049 - (0)4651 - 886478

E-Mail: werner@fastenwandern-sylt.de
Internet: www.fastenwandern-sylt.de

Verantwortlich für Texteinstellung:
DieWebAG
Email: presse@diewebag.de
Internet: www.diewebag.de

### 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