

Betreff: Darss-Fastenwandern im Herbst 2016

Von: Darss-Fastenwandern <info@darss-fastenwandern.de>

Datum: 24.08.2016 17:16

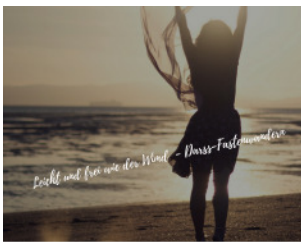
An: lars.kemberg@web.de

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Darss-Fastenwandern im Herbst 2016

Hast du für den Herbst schon etwas für dich geplant?



*Ostsee..Darß..Prerow..Haus
Seeadler
Wandern,
Radwandern..Fastenwandern?
Ob mit Brühe, Wasser und Saft oder
mit basenbildenden Gemüse- und
Obstmahlzeiten?*

Weißt du noch wie viel Kraft, Energie...

du in deiner letzten Woche hier tanken konntest? Denkst du manchmal an den morgentlichen Gang zum Meer? Mache es einfach zu deinem Ritual. Tage nur für dich. Such dir aus, wie du fasten möchtest. Strenger mit Brühe, Wasser und Saft oder mit Gemüse und Obst Mahlzeiten. Buche die Option "Basenfasten" hinzu oder wähle einen der speziellen Basenfastenurse. Der nächste Kurs beginnt am 24.9.2016



Neues zum Thema "Gesunde Ernährung":

Neue Studien bescheinigen bestimmten "Diäten" eine überaus positive Beeinflussung zur neuen Volkskrankheit Nr.1: Diabetes. In diesem Sinne ist natürlich Fasten auch eine Diät!

Hier Studie lesen: [LINK](#) Quelle: FAZ 13.8.2016 "Diät statt Insulin"

Neue Praxisvorträge in den Kursen wählbar:

*Diabetesprävention
Altes Heilkräuterwissen und Anwendungen
Fermentiertes Gemüse*

Wir freuen uns, wenn du wieder dabei bist!

Zur Buchung: www.darss-fastenwandern.de [LINK](#)

*Folge uns auch auf dem Blog: [LINK](#)
oder auf Facebook: Darss-Fastenwandern
Twitter: #darss-fw , Lars@darss-fw
Fotoalbum das Beste aus dem 1.Halbjahr 2016: [LINK](#)*

Termine für das 1.Halbjahr 2017 auf www.darss-fastenwandern.de [LINK](#)

Wenn du schon gebucht hast und diese Infos auch bekommen hast, dann freue

dich jetzt noch mehr auf deine neue Auszeit!

*Viele Grüße aus dem Haus Seeadler und noch schöne Sommertage!
Sebastian, Alex, Madlen, Linda, Karin, Don und Lars*

Rezept-Tipp für Spätsommerabende:

Vegetarisch grillen! Zu unseren Basenfastenkursten gibt es am Abschlussabend ein vegetarisches Grillbuffet. Was auf dem Foto aussieht wie Bratwürste, sind gegrillte Bananen. Mit etwas Honig beträufelt werden diese entsprechend braun. Viel Spaß beim ausprobieren!



*Darss-Fastenwandern – Haus Seeadler 18375 Ostseebad Prerow Grüne Str.64
info@darss-fastenwandern.de
[Newsletter abbestellen:](#)*