

PRESSEINFORMATION

Insel-Auszeit

Neu: Fasten auf der Nordseeinsel Pellworm

Energie und Kraft für den Alltag sammeln durch Entschlackung und Stressabbau

Fastenreise vom 5.03.2017 bis 11.03.2017

Workshops für Körper und Seele im Januar und Februar 2017



Frische Seeluft im Wattenmeer



Pellworm – grün, ruhig und erholsam



Fasten am Fuß des Leuchtturms: Kaydeich17

Pellworm, 15. November 2016 – Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung für den achtsamen Umgang mit Körper und Geist bietet ab 2017 die nordfriesische Insel Pellworm. Im gesunden Nordsee-Reizklima stehen im März Entschlackung, Gewichtsabnahme und Stressabbau auf dem Programm eine einwöchige Fastenreisen unter der Begleitung von Ernährungs- und Gesundheits-Coach Ute Mühlbauer. Dass man die Fastenzeit mit Spaß und ohne Verzicht erleben kann, zeigt ergänzend Kompetenztrainerin Silke Weinig im vorgelagerten Workshop. Beide **Fasten-Angebote** können separat oder auch als Kombination gebucht werden. Die Unterkunft für diesen besonderen Fastenurlaub ist das Hotel Kaydeich17, Partnerhotel des Nationalparks Wattenmeer.

Kraftort Pellworm – ideal für eine Auszeit

Die nordfriesische Insel Pellworm ist noch immer so etwas wie ein Geheimtipp. Ein idealer Ort für Menschen, die eine Zeitlang aus dem Alltag aussteigen wollen, die Ruhe, Ursprüngliches und gesunde Abwechslung auf der grünen Insel im Nationalpark Wattenmeer suchen.

Für die Gastgeber des direkt an Deich und Meer gelegenen reetgedeckten Hotels Kaydeich17, Ursula und Lutz Pelzl, stehen Achtsamkeit und herzliche Gastfreundschaft an erster Stelle. Sie bieten im Winter neben den Fastenangeboten auch weitere **Workshops für Körper und Seele an: eine Standortbestimmung, ein Resilienztraining für mehr Energie in Beruf und Alltag sowie ein Seminar für alle, die ihr ganz persönliches Wohlfühlgewicht suchen.**

Fasten - starker Impuls und faszinierende Erfahrungen

Fasten ist ein starker Impuls für alle, die alte Laster und Gewohnheiten ablegen wollen. Entschlackung, deutliche Gewichtsabnahme und sichtbare Verjüngung sind nur die äußeren Merkmale. Wer fastet, macht auch faszinierende Erfahrungen, schafft neues Selbstvertrauen, reduziert die Dinge aufs Wesentliche. Der Stress des Alltags wird auf natürliche Art abgebaut und der Körper gelangt zur inneren Ordnung.

Umfassendes Aktiv-Angebot für Fastenteilnehmer

Neben der professionellen Fastenbegleitung und einem Wanderprogramm auf der Insel und im Watt, lernen die Teilnehmer an der Fastenreise Entspannungs- und Gesundheitsübungen kennen. Kneipp-Anwendungen und Sauna-Besuche gehören ebenso zum Paket dazu. Die Beratung zur Ernährungsumstellung wird ergänzt durch Vorträge zu ganzheitlichen Themen. Speziell für alle stark eingespannten digitalen PC-Arbeiter bietet Ute Mühlbauer auch ein ganzheitliches Sehtraining an. Massagen können dazu gebucht werden.

Wer bereits mit dem Fasten-Workshop startet und auch an der Fastenreise teilnimmt, darf sich auch auf eine meditative Visionsreise im Einzelcoaching mit Trainerin Silke Weinig freuen, um die eigenen Wünsche und Vorstellungen für Privatleben und Beruf zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren.

(2.778 Zeichen mit Leerzeichen)

Informationen zur [Fastenreise](#)

Informationen zu [Winter-Workshops für Körper und Seele und den Fastenworkshop](#)

Informationen zum Veranstaltungshotel: www.kaydeich17.de

Bei Abdruck senden Sie bitte ein PDF an

info@pellworm.de und info@kaydeich17.de

Hochauflösende Fotos fragen Sie bitte ebenfalls an unter:

info@pellworm.de (Fotos Pellworm allgemein)

info@kaydeich17.de (Fotos zum Artikel wie abgebildet)