



PRESSEINFORMATION

Frischer Wind für Körper, Seele und Geist an der Nordsee

Neue Programme für Fasten und Yoga-Flows in den Be Bio Hotels



BE BIO Hotels für eine gesunde Auszeit

©Foto: Eske Peters

©Foto: Fotolia

©Foto: Fotolia

Download per hinterlegtem Hyperlink oder unter: https://www.primo-pr.com/de/bildarchiv/index.html?dir=be_bio_hotels_toenning

Tönning, 12. September 2023 (primo PR). Seit knapp 25 Jahren steht die Gastgeberfamilie Peters für Nachhaltigkeit in der Hotellerie. Sie eröffneten schon 2011 das erste Biohotel Schleswig-Holsteins in ihrer Heimatstadt Tönning. Unter der im Jahr 2020 geborenen Marke BE BIO mit den zwei Häusern Be active im Zentrum von Tönning und Be natural am Strand der Eider verstärken sie ihr Engagement für umweltbewusstes Handeln und Leben. Dazu gehören jetzt auch über 20 neue Fasten- und Entspannungs-Angebote in beiden Hotels, die ab sofort jeden Monat bis Ende 2024 in perfekter Umgebung zur inneren Einkehr, Reinigung und Gesundheit einladen. Die nächste mögliche Woche Heilfasten startet schon am 17. September 2023 und zwei verlängerte Yoga- und Qi Gong-Wochenenden am 7. Dezember 2023. Weitere Informationen unter der Website: www.be-bio-hotels.de

Raus aus dem Alltag kommen. Ruhe und Gelassenheit entwickeln. Körper und Geist für Neues öffnen. Es gibt viele Möglichkeiten, zu sich und mit sich in Einklang zu kommen. Yoga, Qi Gong und heilsames Fasten in den verschiedensten Variationen gehören dazu und sind in Tönning zu Hause.

Atem und Bewegung mit Yoga und Qi Gong im Dezember 2023

Yoga und Qi Gong eignen sich gleichermaßen dazu, mit gezielter Körperarbeit die Beweglichkeit und Konzentration zu verbessern. Über meditative Elemente oder Atemübungen sorgen sie außerdem für mehr Entspannung und Gelassenheit im Alltag. Im BE BIO Hotel be active besteht vom 7. bis 10. Dezember 2023 die Auswahl zwischen beiden Richtungen. Die vier Tage beinhalten jeweils 7,5 Stunden Praxis entweder in Qi Gong oder Yoga und sind sowohl für Einsteiger wie auch Fortgeschrittene geeignet. Im Preis ab 335 Euro pro Person sind außerdem drei Übernachtungen im Doppelzimmer sowie ein tägliches Vital-Frühstück vom Büffet und jeden Abend ein 3-Gang-Bio-Genießer Menü im benachbarten Restaurant des BE BIO Hotel be natural enthalten.

Fasten nach Buchinger oder Basenfasten

Beim Heilfasten nach Dr. Buchinger wird sechs Tage auf feste Nahrung verzichtet. Stattdessen trinken Fastende in dieser Zeit reichlich Wasser, Tee, kleine Mengen an

Pressekontakt: primo PR, Nuray Güler & Anne Heußner

Am Borsdorfer 13, 60435 Frankfurt

Tel : +49 6154 8019364 / +49 69 530 546 50

info@primo-pr.com, www.primo-pr.com

Gemüse-Säften oder Brühen. Diese Kost regt, verbunden mit viel Bewegung an frischer Nordseeluft, den Fett-Stoffwechsel und die Entsäuerung an. Gleichzeitig entsteht Offenheit für eine feinere Selbstwahrnehmung, die je nach angebotenen Programmen durch Übungen zum Beispiel aus dem Yoga, Qi Gong und Feldenkrais oder durch Autogenes Training und Lesungen gestärkt wird. Das Basenfasten ist eine sanftere Methode, den Körper zum Entgiften und Reinigen anzuregen. Durch leichtes basisches Essen wird hier der Organismus in einen fastenden Zustand versetzt.

Große Auswahl an Fastenprogrammen mit abwechslungsreichen Extras

Zu beiden Methoden bieten zwischen September 2023 und November 2024 sowohl das be active als auch das be natural Hotel über 20 Termine verteilt auf neun verschiedene Fasten-Programme an. Sechs bis 14 Tage dauern sie und kosten ab 895 Euro pro Person im Doppelzimmer. Zur Wahl stehen verschiedene Schwerpunkte wie zum Beispiel Fasten plus Feldenkrais, Yoga und Coaching-Einheiten.

Immer im Paket enthalten sind eine professionelle und erfahrene Seminarleitung, die Fastenverpflegung in Bio-Qualität, Bewegungs- und Entspannungstrainings, Informationen rund ums Thema Fasten, Wanderungen, die Erfahrung der Geborgenheit einer Gruppe und gleichzeitig die individuelle Rückzugsmöglichkeit und Zeit für eigene Unternehmungen.

Mehr dazu hier: <https://be-bio-hotels.de/be-active-biohotel/bio-angebote/fasten-balance/> sowie <https://be-bio-hotels.de/be-natural-biohotel/bio-angebote/fasten/>.

Neue Impulse und weitere Kursanbietende sind willkommen

„Wir sind sehr stolz auf unser schon heute großes Angebot an Fasten-, Bewegungs- und Entspannung-Programmen. Möglich macht dies die gute und langjährige Zusammenarbeit mit unseren Kursleitenden. Entspannung und Fasten lässt sich wunderbar mit Selbsterfahrung und Selbstheilung auf jeder Ebene kombinieren. Die Nachfrage ist groß“, freut sich Kerstin Peters. „Wir bauen unser Team und unser Angebot immer weiter aus. Neue Kursleiterinnen und Kursleiter sind uns daher immer willkommen. Warum nicht Fasten oder Yoga mit Malerei oder Fotografie verbinden? Wir sind offen für neue Konzepte und freuen uns über die Kontaktaufnahme“ ergänzt Uwe Peters.

Über BE BIO

Unter der Dachmarke „BE BIO“ vereinen die beiden Hotels „be active“ und „be natural“ die besten Seiten des Erholungs- und Luftkurorts Tönning mit einem hohen Anspruch an achtsamem und nachhaltigem Umgang mit den Gästen und ihrer Umgebung. Das „be active“ liegt im Zentrum von Tönning. Sein Angebot an Gesundheitsprogrammen macht es zum beliebten Ziel für Gruppen mit dem Wunsch nach sanfter Bewegung und Wellness. Es verfügt über 34 Zimmer, eine Sauna mit Massage- und Wellnessbereich und kostenfreiem WLAN. Direkt am Ufer der Eider liegt das „be natural“, das vor allem Individualreisende, Paare und Familien begeistert. Auch Hunde sind sehr willkommen. 51 neu renovierte Zimmer, das BioRestaurant, eine Sauna sowie kostenfreies WLAN stehen zur Verfügung. Direkt neben dem Hotel befindet sich eine Badestelle mit Strandkörben, Spielplatz, Duschen und Badesteg.

Mit seinen 5.000 Einwohnern im Landkreis Nordfriesland in Schleswig-Holstein gelegen, zählt Tönning zu den historischsten Städten an der Nordsee. Die Geschichte der ehemaligen Handels- und Hafenstadt reicht zurück bis ins 11. Jahrhundert. St. Peter-Ording, Husum, das Holländerstädtchen Friedrichstadt und Heide sind jeweils im Umkreis von rund 25 Kilometern um Tönning erreichbar. Der nächste Nordsee-Badestrand in Vollerwiek ist mit dem Auto rund 15 Minuten entfernt. Tönning hat einen gemütlichen Grasstrand, der zum Baden in der Eider oder zum Verweilen und Beobachten der einmaligen Natur einlädt. Weitere Auskünfte zur Umgebung Tönning und Ausflugsmöglichkeiten finden Sie [hier](#).

Weitere Informationen: <https://be-bio-hotels.de/>

Facebook: www.facebook.com/bebiohotels

Instagram: www.instagram.com/be_bio_hotels