



FASTEN UND MEER



So kommen Sie zu uns:



GINKGO MARE

BIO-HOTEL & GESUNDSEIN-ZENTRUM

Silke & Dirk Brüggmann

Buchenstraße 41a

18375 Ostseebad Prerow

Tel. 038233-7013 · Fax 70141

www.ginkgomare.de

mail@ginkgomare.de



DE-ÖKO-006

Gedruckt entsprechend
Umweltmanagement-Norm ISO 14001
auf Circle Matt White - ausgezeichnet
mit dem Umweltzeichen Blauer Engel

©2019 - Alle Rechte vorbehalten
Fotos: GinkgoMare (7)
voigt&kranz (3) · Fotolia (3)

Heilfasten an der Ostsee

HEILSAMES OSTSEEKLIMA

Erleben Sie eine Fastenkur an Deutschlands schönster Ostseeküste. Wir führen Sie durch Ihre Ess-Ferien, begleitet von Strandspaziergängen sowie Wanderungen und Erkundungstouren durch den „Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft“. Urige Waldlandschaften und die Weite des einmalig schönen Weststrandes auf dem Darß erwarten Sie.

Das gesunde Heilklima unterstützt die Fastenwirkung. So können sich z.B. die Atemwege erholen und der Geruchssinn wird wieder gestärkt. Fasten an der Ostsee ist ein besonderes Erlebnis für alle Sinne.

Wir bieten in unserem Bio-Hotel Heilfasten nach Dr. Buchinger an. Selbstverständlich sind alle Nahrungsmittel und Säfte bei uns 100% Bio-Qualität.

Verbinden Sie Ihren Fastenurlaub mit der Stoffwechselanalyse „gesund & aktiv“. Anhand Ihrer Blutanalyse erhalten Sie ein individuelles Ernährungsprogramm, um Ihren Stoffwechsel zu optimieren. Die Grundlage ist eine Vital- und Stoffwechselanalyse mit 42 Blutwerten.

Die richtige Ernährung ist ein Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und besserer Lebensqualität.

Herzlich willkommen!



BESINNUNG AUF DAS WESENTLICHE

FASTEN PHILOSOPHIE

Abseits von der Hektik des Alltags sich auf das Wesentliche besinnen, den eigenen Körper wieder wahrnehmen, die Sinne schärfen und die Seele liebosen. Erfahren Sie in einer Fastenwoche, wie Sie Ihren Körper auf ganz natürlichem Wege reinigen und entschlacken. Wecken Sie Ihre Selbstheilungskräfte und das Immunsystem. Entschleunigen Sie und vielleicht lassen Sie einige Pfunde hier und nehmen neue Ideen und Anregungen für Ihren Alltag mit.

Wir unterstützen Sie mit einem Team von Fastenleitern, mit langjährigen Erfahrungen in der Betreuung von Fastengruppen. Sie verweilen in unserem Bio-Hotel, das wir danach ausgerichtet haben, Ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Geborgenheit zu entsprechen. Die Zimmer sind wohnbiologisch hochwertig eingerichtet, die Verpflegung natürlich und 100% bio-zertifiziert.

Lassen Sie sich im GesundSein-Zentrum mit Massagen, naturheilkundlichen oder psychologischen Beratungen, Kosmetik und energetischen Behandlungen unterstützen.

Genießen Sie die Sauna und unser belebtes hauseigenes Edelwasser. Ganz nach dem Motto: „Die Seele ernährt sich, woran Sie sich erfreut!“

Stimmen von Fastenteilnehmern:

„Ihr gesamtes Team strahlt besondere Herzlichkeit und Achtsamkeit aus.“

„Das Fastenwandern war die perfekte Sache, um mich in einer Woche total zu regenerieren.“

„Ein Haus, das die Seele der Menschen berührt.“

„Diese eine Woche Fasten bringt mir Erholung wie drei Wochen Urlaub.“

„Absolute Spitzenklasse die Kompetenz und Sachkundigkeit, mit der wir hier betreut werden.“



BESINNUNG AUF DAS WESENTLICHE