



Gefastet wird in dieser Woche nach der Buchinger-Methode. Neben Tee und Wasser werden Gemüsebrühe und Säfte für die körperliche Verpflegung angeboten. Zusätzlich wird auf eine ausgewogene Verteilung von Bewegung und Entspannung geachtet.

Im Zentrum der Bewegung steht die Erkundung des beschaulichen Unstruttals auf dem Rad. Täglich werden geführte Radtouren entlang der schönsten Radwege der Umgebung angeboten, die den Fastenprozess unterstützen. Die Länge der Strecken ist abhängig vom Fasten- und Gruppenfortschritt, geplant sind täglich zwei- bis fünfstündige Touren, die sich individuell anpassen lassen. Unterstützt wird der Prozess durch Feldenkraisübungen, die für Entspannung und mehr Beweglichkeit sorgen.

Fasten bietet Raum für Reflexion und Veränderung und ist weit mehr als der zeitlich begrenzte Verzicht auf Nahrung. Durch gezielte Maßnahmen soll die Freude am Leben neu entdeckt oder wieder belebt werden. Zusätzlich erhalten Sie in diesem Kurs Informationen zur gesunden Ernährung. Als Fastenleiterin steht Ihnen Doris Frantzheld zur Seite.

Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Ihr eigenes Fahrrad mit. Bitte prüfen Sie das Fahrrad vor Anreise auf Verkehrstauglichkeit und stellen Sie sicher, dass Größe und Ausstattung Ihren Wünschen entspricht. Wenn Sie ein Fahrrad gebührenpflichtig leihen möchten, melden Sie sich bitte rechtzeitig bei uns. Wir stellen die Kontaktdaten zum örtlichen Fahrradhändler gerne zur Verfügung.

| | | |
|----------------------------|---|---------------|
| Kurstitel: | Fahrradfasten im Unstruttal | |
| Päd. Verantwortung: | Nicole Aweh, UGB-Fastenleiterin | |
| Referent: | Doris Frantzheld, Fastenberaterin UGB Steffi Görnitz, Feldenkrais-Lehrerin | |
| Anreise | Sonntag, 17.06.2018 | ab 15.30h |
| Kursbeginn: | Sonntag, 17.06.2018 | 16.30h |
| Kursende: | Freitag, 22.06.2018 | ca. 12.00h |
| Kursgebühr: | 332,00 € bis 350,00 €, je nach Selbsteinschätzung (einschließlich Unterkunft im DZ und Fastenverpflegung); EZ Zuschlag: 12,00 €/Nacht; zzgl. ca. 10,00 Euro Kursnebenkosten | |
| Anmeldung/Ort: | Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V. Kloster Donndorf 6 06571 Donndorf Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20 E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de Internet: www.klosterdonndorf.de | |

P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna.
Bitte bringen Sie bei Bedarf Bademantel und Badesandalen mit.