

*Für mehr als mich*

*Ich bin ein Sucher eines Weges  
zu allem, was mehr ist als  
Stoffwechsel  
Blutkreislauf  
Nahrungsaufnahme  
Zellenverfall*

*Ich bin ein Sucher eines Weges  
der breiter ist als ich.  
Nicht zu schmal  
keine Einbahnstraße,  
aber auch keine staubige,  
tausendmal überlaufende Bahn*

*Ich bin ein Sucher eines Weges.  
Sucher eines Weges  
für mehr als mich.*

*Günter Kunert*



**Anmeldung und Information:**

Familienbildungsstätte Steinfurt

Schulstr. 3, 48565 Steinfurt

Tel: (0 25 52) 93 55 0

Fax: (0 25 52) 93 55 20

E-Mail: [fbs-steinfurt@fbs-steinfurt.de](mailto:fbs-steinfurt@fbs-steinfurt.de)



## ***Fastenwoche für Gesunde***

*Sa, 06.04.2019 bis Sa, 13.04.2019*

*Nordseeinsel Norderney*

## Fastenwoche für Gesunde

- Fasten ist nicht Hungern, sondern der bewusste Verzicht auf feste Nahrung, für eine absehbare Zeit -.

Eine solche Fastenzeit bieten wir für Sie im Friesenhof an.

Was kann ich mit dem Fasten erreichen?

„Fasten“ reinigt und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, entlastet die Verdauungsorgane und führt ganz nebenbei zu einer natürlichen Gewichtsabnahme. Darüber hinaus bringt es einen Gewinn an Wohlbefinden, Harmonie und Gesundheit.

Während der Fastenwoche werden zur Unterstützung des Fastenprozesses Bewegungs-, Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen angeboten.

Außerdem bietet die Fastenwoche Gelegenheit, Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und sich über eine gesunde Ernährung zu informieren.

Auf der Insel Norderney finden Sie außerdem ausreichend Möglichkeiten der Entspannung und Erholung.

Grundsätzlich kann jede(r) Gesunde fasten. Es ist jedoch ratsam, vor Beginn des Fastens den eigenen Hausarzt zwecks Abklärung der Unbedenklichkeit aufzusuchen.

Bitte besorgen Sie sich das Buch von

Dr. H. Lützner:

Wie neugeboren durch Fasten.

Gräfe und Unzer Verlag

- Beginn:** Sa, 06.04.2019  
**Ende:** Sa, 13.04.2019  
**Ort:** „Friesenhof“, Nordseeinsel Norderney  
**Gebühr:** 470,00 € EZ-Zuschlag: 35,00 €  
(incl. Hin- und Rückreise mit einem Reisebus, Fährenüberfahrten, Fastenverpflegung, Übernachtung, Kurtaxe, Seminargebühren)  
**Leitung:** Marlies Gladisch  
Gertrud Middendorf

Die Unterbringung (auch im Einzelzimmer) erfolgt in Zwei-Raum-Appartements in denen Sie sich zu Zweit ein Bad teilen.

## Verbindliche Anmeldung zum Bildungsurlaub „Fastenwoche für Gesunde“ vom 06. - 13. April 2019

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Fax.: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Fam.-Stand: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_ Berufstätig: o Ja o Nein

Übernachtung im: o Doppelzimmer (470,- €)  
zusammen mit: \_\_\_\_\_

o Einzelzimmer im Zwei-Raum-Appartement (505,- €)

- Ich ermächtige die Familienbildungsstätte Steinfurt, von mir zu entrichtende Teilnehmerentgelte im Wege des Lastschriftinzugsverfahrens von meinem unten angegebenen Giro-Konto abzubuchen. Diese Einzugsermächtigung kann ich jederzeit schriftlich widerrufen.
- Eine Einzugsermächtigung liegt der FBS bereits vor.

\_\_\_\_\_  
Bankinstitut

\_\_\_\_\_  
Bankleitzahl

\_\_\_\_\_  
Konto-Nummer

(Name des Kontoinhabers, wenn abweichend vom Teilnehmer)

### Reisebedingungen:

Die Anmeldung für diese Bildungsmaßnahme ist verbindlich. Die Teilnahmegebühr wird ca. 2 bis 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung von Ihrem angegebenen Konto abgebucht. Ein eventueller Rücktritt von der Veranstaltung ist schriftlich zu erklären. Bei einem Rücktritt ist eine Rücktrittsgebühr in folgender Höhe zu entrichten:

30 Tage vor Beginn der Maßnahme: 20 %

29. bis 21. Tag vor Beginn der Maßnahme: 40 %

20. bis 11. Tag vor Beginn der Maßnahme: 50 %

10. bis 2. Tag vor Beginn der Maßnahme: 90 %

1 Tag vor Beginn der Maßnahme bzw. Nichtanreise: 100 % der Gesamtteilnehmergebühr.

Anmeldung an die **Familienbildungsstätte Steinfurt, Schulstr. 3, 48565 Steinfurt**

Ort, Datum

Unterschrift