

## HAUS LINDE | OSTSEE fasten an der ostsee mit yoga und nordic walking

### fastenkuren



#### meer, naturbeobachtungen & strand geniessen - abnehmen, entspannen & regenerieren

meer, natur, strand & dünen: lassen Sie sich verzaubern von dem vielfältigen charme des darss im norden von mecklenburg vorpommern. bei wanderungen an weiten schönen stränden oder bei naturbeobachtungen im „darsser urwald“ können Sie zu sich selbst finden und entspannen. den alltag hinter sich lassen & die fastenwoche in vollen zügen geniessen. abwechslungsreiche bewegung & tiefe entspannung sorgen für einen harmonischen wechsel zwischen aktivität & ruhe

ein reiseangebot der partnerfirma  
von **andersreisen – kreativ**

#### hier ist die alte zeit neu angebrochen ...

das haus linden ist bis ins detail baubiologisch durchdacht, die zimmer sind mit massivholzmöbeln ausgestattet, elektrosmogfrei. zudem werden ausschliesslich umweltfreundliche reinigungsmittel eingesetzt. das sind voraussetzungen, die das haus auch für allergiker geeignet machen um sich wohl zu fühlen & unbeschwertem urlaub geniessen zu können. die zimmer sind elektrosmogfrei: alle kabel sind elektrisch abgeschirmt und geerdet.

wir vom haus linden mögen die leichtigkeit. sanfte musik im foyer oder der duft von schönen blumen: das ambiente von haus linden ist eine wohlthat für Ihre seele. service wird bei uns grossgeschrieben: geniessen Sie ihren aufenthalt bei uns, lassen Sie sich verwöhnen und tanken Sie neue energie für Ihren alltag!

haus linden verführt zum bleiben! haus linden ist ruhig gelegen, abseits der strasse und doch im zentrum. bis zum strand gehen Sie 3 minuten, oder 30

minuten oder noch länger. denn bereits der weg zum strand lädt ein zum verweilen. Sie überqueren auf holzbrücken den prerowstrom, durchqueren einen märchenwald und bekommen einen ersten eindruck unseres nationalparks. möchten Sie von liebevollen waldgeistern und strandfeen in einem unserer 23 einzelzimmer oder 11 doppelzimmern träumen? entspannung für körper & geist finden Sie in der sauna oder der gemütlichen lesecke. lassen Sie sich zusätzlich in unserem kosmetikstübchen mit naturprodukten, sowie mit einer grossen auswahl von massagen verwöhnen.

hier finden Sie

- zeit um sich zu verwöhnen
- pause vom hektischen alltag
- verschüttete kraftquellen wieder entdecken

... das alles kann fasten sein. oder mit den worten gandhis: «was die augen für die äussere welt, ist das fasten für die innere welt».





weiter,  
weisser  
ostseestrand



### durchatmen am meer

der darss ist eine halbinsel im norden von mecklenburg-vorpommern. er bietet durch seine einmalige küstenlandschaft viel raum für bewegung, besinnung & ruhe. das meer, die frische, salzige luft und das angenehme klima fördern die fastenwirkung positiv. nordic walking, dünen- & strandwanderungen sowie schwimmen im meer sorgen für die nötige bewegung; yoga und meditation für eine ausgleichende entspannung. neben viel natur gibt es für kulturinteressierte auch die möglichkeit, das „darsser museum“ zu besuchen oder zum künstlerdorf ahrenshoop zu wandern.

### ganzheitliches wohlbe finden

unser seminarhaus linden in prerow liegt ruhig, abseits der strasse und doch im zentrum. bis zum strand gehen sie nur drei minuten. hierbei überqueren sie auf einer holzbrücke den prerowstrom und bekommen einen ersten eindruck des nationalparks. das haus linden ist nach neuesten baubiologischen erkenntnissen erbaut, die zimmer werden ökologisch gereinigt. alle zimmer sind mit massivholz-möbeln ausgestattet und elektrosmogfrei. somit ist das haus ist auch sehr gut für allergiker geeignet. die kompetente und liebevolle fastenbegleitung kümmert sich um ihr wohlbe finden. am abend sitzen sie gemütlich mit der gruppe zusammen und tauschen sich aus.

### unterkunft

sie wohnen in schönen doppel- oder einzelzimmern mit eigenem bad. blumenmotive und pastellfarben machen die räume so richtig behaglich. die fussböden sind mit atmungsaktivem vollholz ausgelegt, matratzen und bettwäsche bestehen aus reinen naturprodukten. das haus verfügt über einen seminarraum, eine eigene sauna sowie eine gemütliche bibliothek.

### verpflegung

beim fasten nach buchinger ersetzen sie für einige zeit feste nahrung vollständig durch wasser, tee, gemüsebrühe

und säfte. die gesamte fastenverpflegung sowie die mahlzeiten des ankunfts- und aufbautages stammen aus rein biologischem anbau.

### anreise

der bahnhof **ribnitz-damgarten/west** verfügt über interregio- & ic- verbindungen. gerne buchen wir ihnen hierfür einen kostengünstigen fahrschein. vom bahnhof bringt sie die buslinie 210 auf den darss. das haus linden liegt 200 m von der bushaltestelle entfernt. noch ein tipp: wenn sie im anfragefeld der deutschen bahn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) als zielort "ostseebad prerow" eingeben, sucht ihnen der server auch gleich die passende busverbindung. das haus linden liegt 200 m von der bushaltestelle entfernt.

### fasten, yoga & nordic walking

nutzen sie das fasten, um sich den eindrücken unserer bunten alltagswelt einmal bewusst zu entziehen, alte denkweisen zu durchbrechen und neue geistige klarheit zu entwickeln. in verbinding mit leichten körperlichen aktivitäten finden sie zu einer neuen leichtigkeit, befreien ihren körper von überflüssigem ballast und mobilisieren verborgene energien.



## jahresübericht seminare 2010

reiseNr	datum	thema	kursleitung	preis €
492.OHL.03	6.3.-13.3.	fasten, nordic walking, yoga & qi gong	thomas seidler & b. ohliger	649
491.OHL.02	3.4.-10.4.	fasten & yoga	frauke schütte	649
382.OHL.01	15.5.-22.5	hatha yoga - kraft schöpfen, tief atmen	Doreen hadelrland	859
493.OHL.01	5.6.-12.6..	yoga & nordic walking	kristin-s. grosse	859
384.OHL.04	26.6.-3.7.	luna yogasommerfrische	susanne gleichmann	859
491.OHL.01	4.9.-11.9.	fasten & yoga	frauke schütte	649
492.OHL.02	25.9.-2.10.	fasten, nordic walking, yoga & qi gong	thomas seidler & b. ohliger	649
868.OHL.01	25.9.-2.10.	fasten mit wandern, yoga & klang	diana becker	649
492.OHL.01	30.10.-6.11.	fasten, nordic walking, yoga & qi gong	thomas seidler & b. ohliger	649

## entspannende stille

### leistungen

fastenprogramm unterkunft im halben doppelzimmer fastenverpflegung

### zusatzleistungen

- ez-zuschlag pro woche: euro 105
- buchungspauschale 25
- preisänderungen & irrtum vorbehalten

### teilnehmer/innenzahl

mindestens: 6, höchstens: 20

## detailinfos zu den seminaren 2010

### fasten, nordic walking, yoga & qi gong

6.3.-13.3. | reiseNr: 492.OHL.03

25.9.-2.10. | reiseNr: 492.OHL.02

30.10.-6.11. | reiseNr: 492.OHL.01

preis euro 649

yoga und nordic walking lassen sich auf ideale weise kombinieren. nordic walking eignet sich für alle, die sich lustvoll in schöner natur bewegen wollen und auch als konditionstraining. yoga ist ein ganzheitliches übungssystem zur entwicklung des bewusstseins und (rück-)erinnerung an unsere vollkommenheit. die übungen wirken gleichermaßen auf körper, geist und seele und die wechselwirkungen dieser bereiche werden durch achtsames üben bewusst. der weg des yoga strebt in die innere fülle des seins. yoga unterstützt nordic walking durch sanfte, atem- und entspannungsorientierte körperübungen, die die beweglichkeit und körperwahrnehmung fördern. mental ebnet yoga den weg zu mehr

bewusstheit, gesundheit und lebensfreude.

**thomas seidler** thomas seidler, dipl. sportwissenschaftler, fastenleiter und nordic walking instructor. 51 jahre jung mit langjähriger erfahrung in der betreuung von fastengruppen im in- und ausland. er bietet ein „rundumwohlfühlpaket“ für körper, geist und seele mit wandern und nordic walking in verbindung mit bewegungs- und entspannungsmethoden an.

### fasten & yoga

3.4.-10.4. | reiseNr: 491.OHL.02

4.9.-11.9. | reiseNr: 491.OHL.01

preis euro 649

gefastet wird schon seit jahrtausenden. es ist eines der ältesten und gleichzeitig modernsten naturheilverfahren der welt. der körperliche aspekt: in der medizin wird das fasten als klassisches naturheilverfahren eingesetzt, um chronische erkrankungen zu behandeln. als gesunder mensch können Sie mit fasten hochwirksam vorbeugen und regenerieren. Sie erhalten Ihre leistungsfähigkeit, wenn Sie





## fülle ursprünglicher natur

das fasten mit bewegung kombinieren, um durchblutung und atmung zu fördern. Ihr körper mobilisiert seine depots, verbrennt abgelagerte stoffwechsellacken und scheidet giftstoffe aus: so regen Sie die selbstheilungskräfte an und geben allen zellen zeit, sich tiefgreifend zu erholen. das fasten im haus linden richtet sich an gesunde personen. der seelische aspekt: der eigentliche wert einer fastenkur geht über die vielfältigen positiven körperlichen effekte weit hinaus. nutzen Sie das fasten, um sich den eindrücken unserer bunten alltagswelt einmal bewusst zu entziehen, alte denkweisen zu durchbrechen und neue geistige klarheit zu entwickeln. mit yoga intensivieren Sie Ihre fasten-erfahrungen und gelangen zu mehr innerer ausgeglichenheit. Sie treten durch asanas (achtsame körperhaltungen) in beziehung zu sich selbst. der fließende wechsel von der yoga-übung zur entspannung fördert die selbstheilungs- und erneuerungsprozesse.

**mit frau ke schütte** ärztlich geprüfte fastenleiterin dfa (deutsche fastenakademie), yogalehrerin GGF/düsseldorf mit BDY-abschluss, mehrjährige lehrerfahrung bei verschiedenen trägern. neben ihrer kreativen tätigkeit als freie szenenbildnerin für fernsehproduktionen leitet sie in düsseldorf ganzheitliche fastenkurse mit unterstützender yogapraxis.



## hatha yoga - kraft schöpfen, tief atmen & entspannen

15.5.-22.5. | reiseNr: 382.OHL.01  
preis euro 859

durch yoga können sie neues kennenlernen, etwas verändern und neu entdecken. ich lade sie herzlich ein auf eine entdeckungsreise durch körper und geist, umgeben von der wunderbaren natur der ostsee. dynamisch fließende sowie statisch gehaltene yogaübungen geben dem körper leichtigkeit, kraft und zentrierung. atemübungen an der meeresluft lassen ruhe und harmonie, ausgeglicheneheit und lebendigkeit entstehen. spielerisch und kreativ lassen sie den atem und die bewegung miteinander verschmelzen, so dass ein harmonischer energiefluss entstehen kann. der geist kommt zur ruhe, der körper kann sich entspannen und sie kommen immer mehr bei sich selbst an. sie können das leben und ihren körper als ein kunstwerk der natur betrachten und erleben.

**doreen haberland**, yogalehrerin bdy/eyu, tänzerin und choreographin mit langjähriger erfahrung in berlin und im in-und ausland. weiterbildungen in anasara yoga, qi gong und pilates



## yoga & nordic walking – ein weg in die fülle des seins

05.06. – 14.06.2009 | reiseNr: S22.1  
preis euro 699.00

yoga und nordic walking lassen sich auf ideale weise kombinieren. nordic walking eignet sich für alle, die sich lustvoll in schöner natur bewegen wollen und auch als konditionstraining. yoga ist ein ganzheitliches übungssystem zur entwicklung des bewusstseins und (rück-)erinnerung an unsere vollkommenheit. die übungen wirken gleichermassen auf körper, geist und seele und die wechselwirkungen dieser bereiche werden durch achtsames üben bewusst. der weg des yoga strebt in die innere fülle des seins. yoga unterstützt nordic walking durch sanfte, atem- und entspannungsorientierte körperübungen, die die beweglichkeit und körperwahrnehmung fördern. mental ebnet yoga den weg zu mehr bewusstheit, gesundheit und lebensfreude

**kristin-sybill grosse**, yogalehrerin bdy/eyu und körpertherapeutin. schülerin von a.trökes. unterrichtet sanftes, im atemrhythmus fließendes hatha-yoga angelehnt an viniyoga & yoga-flow. die achtsame wahrnehmung in bewegung und stille stehen im mitelpunkt.

## luna yoga - sommerfrische

26.6.-3.7. | reiseNr: 384.OHL.04  
preis euro 859

der darss mit seinen vielfältigen natur-schönheiten lädt geradezu ein, aufzutanken und zu geniessen. luna yoga-bewegungen und -haltungen erwecken neue körperkräfte, unterstützen die beweglichkeit und entspannung. das üben schärft die sinne und verfeinert die wahrnehmung. die freude am lebendigsein und dem eigenen körper wird spürbar, heilsames kann entstehen. luna yoga fördert die gesunderhaltung. die übungen bringen sie in harmonie mit sich selbst und wecken die lebensfreude. manchmal begegnen sie der natur in ihnen und um sie herum dann mit „neuen“ augen. die darsser halbinsel bezaubert durch ihre wilde und ursprüngliche naturschönheit. lassen sie sich von ihrer kraft und vielfalt inspirieren.

**susanne gleichmann**, yogalehrerin und ausbildungstrainerin luna yoga, schülerin von adelheid ohlig, arbeitete als biologin und naturpädagogin im naturschutz in ostdeutschland, schwerpunkt ihrer arbeit ist die verbindung von yoga und natur.



### fasten mit wandern, yoga & klang

25.9.-2.10. | reiseNr: 868.OHL.01  
preis euro 649

fasten ist ein prozess des loslassens und der inneren einkehr. es entschlackt den körper und fördert dessen natürliche selbstheilungskräfte. erleben sie, wie leicht und angenehm das fastenerlebnis in der gruppe ist, und welche geborgenheit die gruppe dem einzelnen vermittelt. eingebettet in ein ausgewogenes rahmenprogramm aus wanderungen an der frischen ostseeluft, hatha yoga mit speziellen reinigungstechniken, atem- und entspannungsübungen sowie individuellen fastensprechstunden wird das fasten nach dr. buchinger/dr. lützner zu einem erlebnis für neue vitalität und lebensfreude.

unterstützend werden tibetische klangschalen zur verstärkung der entschlackung und regeneration aller zellen im programm eingesetzt.

**diana becker**, yogalehrerin (byv), weiterbildungen in unterschiedlichen yoga-traditionen, kinderyogaübungsleiterin (byvg), fastenleiterin, reiki-meisterin, ausgebildet in tibetischer klangmassage, dipl.-tourismus-betriebswirtin.

biologisch  
gestaltetes  
haus