

OSTSEE - HAUS LINDE

fasten an der ostsee mit
yoga und nordic walking



ein reiseangebot der partnerfirma
von andersreisen – kreativ



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 & unbeschwerten 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 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 einzelmöbeln 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 semi-

narraum, 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 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 verbindung mit leichten körperlichen aktivitäten finden sie zu einer neuen leichtigkeit, befreien ihren körper von überflüssigem ballast und mobilisieren verborgene energien.



entspannende
stille



jahresübericht seminare

fasten & yoga - wege zu sich selbst	12.02.-19.02.11 rosemarie worseck	€ 645
fasten & yoga	05.03.-12.03.11 frau ke schütte	€ 645
fastenwandern und entspannen	26.03.-02.04.11 maya fassmann	€ 645
fasten mit wandern & yoga	23.04.-30.04.11 diana becker	€ 645
bewegte momente mit luna yoga	25.06.-02.07.11 susanne gleichmann	€ 795
yoga - sich selbst neu begegnen, viniyoga	02.07.-09.07.11 gabi karow	€ 895
yoga - ankommen im hier und jetzt	09.07.-16.07.11 edith kirsch	€ 895
yoga - fasten - wandern	17.09.-24.09.11 maya fassmann	€ 695
fasten & yoga	24.09.-01.10.11 frau ke schütte	€ 695
fasten mit klangyoga	31.10.-07.11.11 diana becker	€ 645



leistungen

fastenprogramm unterkunft im halben dop-
pelzimmer fastenverpflegung

teilnehmer/innenzahl

mindestens: 6, höchstens: 20

zusatzleistungen

- ez-zuschlag pro woche: euro 110
- kurtaxe / tag (vor ort zu zahlen) 2
- buchungspauschale 30
- flug- / zugbuchung 50
- preisänderungen & irrtum vorbehalten

detaillinfos zu den seminaren

fasten & yoga - wege zu sich selbst

12.02.-19.02.11 | preis € 645

in einem naturnahen, anspruchsvollen am-
biente auf der wunderbaren ostseehalbinsel
dars erleben sie ein ausgewogenes
fastenprogramm nach dr. buchinger. feste
nahrung wird durch gemüsebrühen, wasser,
säfte und tee ersetzt. es erfolgt eine körperli-
che reinigung und regeneration. unterstüt-
zend wirkt das üben des klassischen hatha-
yoga und hilft ihnen mehr vitalität in sich zu

erleben. diese fastenkur führt zur inneren
ausgeglichenheit und lässt sie auch äusser-
lich wieder strahlen.

rosemarie worseck, heilpraktikerin, yogaleh-
rerin, fastenleiterin u. ausgebildet in hormon-
yoga nach dinah rodrigues. sie erteilt in ihrer
praxis in potsdam gruppen- und einzelunter-
richt. ihre ausbildung erfolgte in sri lanka,
griechenland und deutschland. sie verbindet
die kenntnisse der naturheilkunde mit atem-
betontem hathayoga.

fülle ursprünglicher natur



fasten & yoga

05.03.-12.03.11 | preis € 645

24.09.-01.10.11

mit yoga intensivieren sie ihre fastenerfahrungen und gelangen zu mehr innerer ausgeglichtheit. sie treten durch asanas (achtsame körperhaltungen) in beziehung zu sich selbst. der fließende wechsel von der yoga-übung zur entspannung fördert die selbstheilungs- & erneuerungsprozesse.

frauke schütte, yogalehrerin bdy/ eyu und fastenleiterin (dfa), poweryoga-teachertraining bei bryan kest, weiterbildung pranayam & meditation bei dr. shrikrishna bhushan tangshe. leitung des yogaforums düsseldorf mit martin henniger.

fastenwandern und entspannen

26.03.-02.04.11 | preis € 645

fasten ist der ideale einstieg in eine gesündere lebensweise. der verzicht auf feste nahrung macht den kopf frei, die wanderungen in der frischen ostseeluft aktivieren den kreislauf und bauen muskulatur auf. bei ausflügen in den nationalpark entdecken wir die naturschönheiten des darss. umrahmt wird unser programm von vitalisierenden yogaübungen, asanas und pranayama im stil von selvarajan yesudian, meditativen wahrnehmungsübungen und der yogatiefenentspannung (yoga nidra). gefastet wird nach der vielfach bewährten methode der fastenärzte dr. buchinger/ dr. lütznert. das programm mit informationen zur gesundheitspflege, gemeinsamen ausflügen und zeit für eigene aktivitäten lassen sie nach einer woche erholt in den alltag zurückkehren.

maya fassmann, yogalehrerin, heilpraktikerin u. fastenleiterin, leitet seit 30 jahren gesundheitskurse. seit 2009 lebt sie auf der in sel rügen und führt yoga,- fasten- und wanderferien auf rügen, dem darss & im bayerischen wald durch.

fasten mit wandern & yoga

23.04.-30.04.11 | preis € 645

fasten ist ein prozess des loslassens und der inneren einkehr. es entlastet die verdauungsorgane, entschlackt den körper und fördert dessen natürliche selbstheilungskräfte. erleben sie, wie leicht und angenehm das fastenerlebnis in der gruppe sein kann, und welche geborgenheit und motivation die gruppe dem einzelnen ver-

mittelt. eingebettet in ein ausgewogenes rahmenprogramm aus wanderungen an der frischen ostseeluft, hatha/vinyasa yoga, atem- und entspannungsübungen sowie individuellen fastensprechstunden wird das fasten nach dr. buchinger/ dr. lütznert zu einem erlebnis für neue vitalität und lebensfreude. gönnen sie sich eine zeit der regeneration oder nutzen sie diese besinnliche woche bewusst für einen neubeginn.

diana becker, fastenleiterin (agl), yogalehrerin mit weiterbildungen in verschiedenen yoga-richtungen (u.a. vinyasa) und schwangerenyoga, reikimeisterin, ausgebildet in tibetischer klangmassage, dipl.-tourismus-betriebswirtin.

bewegte momente mit luna yoga

25.06.-02.07.11 | preis € 795

mit verschiedensten bewegungen, posen und entspannungen aus dem luna yoga tauchen sie ein in die kunst des augenblickes. durch äussere bewegungen wird inneres bewegt, in der bewegung verwandelt es sich. gelassenheit und leichtigkeit werden zum wertvollen strandgut, aufgesammelt und nach hause getragen. luna yoga bietet körperübungen, die kräftigen, geschmeidig werden lassen, die sinne schärfen, das schöpferische anregen und innere freude entstehen lassen. sie geben körper, geist und seele möglichkeit auf vielfältige weise in bewegung und begegnung zu gehen. inspiriert und ermuntert von diesen inneren reisen bewegen sie sich weiter.

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

vini-yoga- sich selbst neu begegnen,

02.07.-09.07.11 | preis € 895

stress bestimmt immer mehr unser leben und beeinträchtigt gesundheit und lebensqualität. mit yoga ermöglichen sie sich eine auszeit, nicht nur auf der matze, sondern auch in alltäglichen situationen. wie geht das? mit wohlwollendem interesse können sie ihren körper und den atem (wieder) entdecken. sanfte und auch kraftvollen bewegungen und haltungen, verschiedene atemübungen und meditation führen sie in die langsamkeit und wacher entspanntheit ein, und



biologisch gestaltetes haus



so können sich das laufende denken und das nervensystem beruhigen. es entwickeln sich ruhe und stille, und aus dieser ruhe schöpfen sie dann die kraft und die gelassenheit, dem alltäglichen und sich selbst neu zu begegnen.

gabi karow, yogalehrerausbildung (bdy), seit 1996 kurse u. seminare an volkshochschulen (marl, haltern am see, dülmern), weiterbildungen u.a. yoga für best. zielgruppen, die yogapraxis ist tn-orientiert, vermittlung der übungen ist freundlich, ruhig, detailliert.

yoga - ankommen im hier und jetzt

09.07.- 16.07.11 | preis € 895

"es gibt nur einen moment, in dem du wirklich lebendig sein kannst und dieser moment ist jetzt." so möchte ich sie einladen, den neuen tag am strand zu begrüßen und sich mit sanften, fließenden yogaübungen einzustimmen. danach werden sie sich in verschiedenen standhaltungen kraftvoll ausdehnen und das leben einatmen, die frische, salzige luft, den wind, das meer, den gegenwärtigen augenblick geniessen. dies lässt sie auffanken und neue kräfte sammeln. gegen abend ermöglichen tiefenentspannung und zeiten der **meditation** in ihr inneres einzutauchen, sich zu spüren und zu klären. die bewusste verbinding von bewegung, atem und stimme lässt sie mehr und mehr bei sich ankommen und verleiht ihnen ein gefühl von lebendigkeit und freude.

edith kirsch, yogalehrerin bdy, eigene praxis u. langjähriger unterrichtserfahrung. sie orientiert sich u.a. an der tradition desikachar. durch viele weiterbildungen u. intensives üben hat sie ihren eigenen stil entwickelt, dabei spielt die stimme eine wichtige rolle.

yoga - fasten - wandern

17.09.- 24.09.11 | preis € 695

mit yoga tanken sie energie, mit fasten werfen sie überflüssigen ballast ab, mit wanderausflügen in den nationalpark und am meeresstrand aktivieren sie atem, kreislauf und muskulatur. die yogastunden enthalten sowohl dynamische elemente wie das surya namaskar, als auch asana und pranayama im stil von selvarajan yesudian, meditation und yoga nidra. gefastet wird nach der vielfach bewährten methode der fastenärzte dr. buchinger und dr. lütznert; beim wandern werden elemente des breath walk integriert. das programm mit

informationen zur ayurvedischen gesundheitspflege, gemeinsamen ausflügen und zeit für eigene aktivitäten bzw. ruhephasen lassen sie nach einer woche erholt in den alltag zurückkehren.

maya fassmann, yogalehrerin, heilpraktikerin u. fastenleiterin, leitet seit 30 jahren gesundheitskurse. seit 2009 lebt sie auf der insel rügen und führt yoga,- fasten- und wanderferien auf rügen, dem darss und im bayerischen wald durch.

fasten & yoga

24.09. - 01.10.11 | preis € 695

mit yoga intensivieren sie ihre fasten-erfahrungen und gelangen zu mehr innerer ausgeglichtheit. sie treten durch asanas (achtsame körperhaltungen) in beziehung zu sich selbst. der fließende wechsel von der yoga-übung zur entspannung fördert die selbstheilungs- & erneuerungsprozesse. **frauke schütte**, yogalehrerin bdy/ eyu und fastenleiterin (dfa), poweryoga-teachertaining bei bryan kest, weiterbildung pranayam & meditation bei dr. shikrishna bhushan tangshe. leitung des yogaforums düsseldorf mit martin henniger

fasten mit klangyoga

31.10.- 07.11.11 | preis € 645

viele menschen sind aufgrund verschiedener faktoren wie stress oder unausgewogener ernährung „übersäuert“. dadurch lagern sich stoffwechselendprodukte in bindegewebe und blutbahnen ab, beeinträchtigen gesundheit und lebensqualität. das klassische buchinger fasten hilft uns, diese schlacke auszuschwemmen. hatha yoga und klang sind eine faszinierende kombination, um körper, geist und seele in einklang zu bringen. eingebettet in ein ausgewogenes rahmenprogramm aus wanderungen an der frischen ostseeluft, hatha/vinyasa yoga und klang sowie entspannungsübungen wird das fasten zu einem erlebnis für neue vitalität und lebensfreude.

diana becker, fastenleiterin (agl), yogalehrerin mit weiterbildungen in verschiedenen yogarichtungen (u.a. vinyasa) und schwangerenyoga, reikimeisterin, ausgebildet in tibetischer klangmassage, dipl.-tourismus-betriebswirtin.

