

Fasten, Rasten und Wandern am Gardasee

Müde? Energielos? Schlapp? Übersäuerung beeinträchtigt das Wohlbefinden und macht krank. Bluthochdruck, Gelenkschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Gicht, Zucker, erhöhte Blutfettwerte und belastende Ablagerungen, Stress, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen sind die Folgen. Viele Krankheiten entstehen im sauren Milieu des Organismus. Nehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheitsvorsorge und Ihr Wohlbefinden in die eigene Hand und kommen Sie mit zum **Basenfasten und Wandern an den Gardasee!**

Entgiften, entschlacken, entsäuern, entspannen, genießen, viel Bewegung in reizvoller und ursprünglicher Natur, Gedankenimpulse unterwegs, Gespräche, die in die Tiefe gehen und wertvolle Informationen zu einer gesunden, ganzheitlichen Lebensführung erwarten Sie. Mit Gemüse, Obst und Basen bildenden Lebensmitteln schlemmen wir uns durch die Woche. Wir wohnen in einem Agritur in den Olivenhainen hinter Riva del Garda. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und tanken Sie neue Kraft!

1. Tag: Samstag, 1. April

Anreise

Anfahrt ab Bruneck über Bozen nach Riva del Garda zu unserem Agriturismo. Zusteigemöglichkeit entlang der Fahrtstrecke. Shuttle von Meran bis Bozen bei mind. 4 Personen.

Wochenprogramm:

Basenfasten und Wandern

Während dieser Woche verzichten wir auf die gewohnte Zivilisationskost und essen ausschließlich Basen bildende Lebensmittel, vorwiegend Obst und Gemüse. Sie erhalten frisches und gedünstetes Obst zum Frühstück, ein Lunchpaket für unterwegs zu Mittag (Gemüse, Obst, Samen und Nüsse) und Gemüsesuppen zum Abendessen.

Zu trinken gibt es reichlich Tee und Wasser. Der Körper wird schonend gereinigt, das Immunsystem aktiviert und die Selbstheilungsprozesse gestärkt.

Unsere Wanderziele sind Torbole, Nago mit seiner Burgruine, Tennesee, Ledrosee, das Ponalesträßchen mit seinen einzigartigen Seeblickten, sowie die kleinen versteckten Dörfer und Weiler in den Hügeln rund um Riva del Garda. Um ganz flexibel auf Wetter und Situation eingehen zu können, wird das Ziel jeweils am Abend für den nächsten Tag besprochen. Gehzeiten ca. 3–6 Stunden in langsamem Gehtempo.

7. Tag: Freitag, 7. April

Schiffahrt Riva - Sirmione

Nach dem Frühstück Transfer zum Hafen von Riva. Schiffahrt von Riva nach Sirmione. Ruhig und gleichmäßig schippern wir von Hafen zu Hafen Richtung

Süden und genießen den Blick auf die romantischen Dörfer und die herrliche Landschaft. Wir schlendern durch die belebten Gassen und Parks von Sirmione. Anschließend legen wir uns dann in die heißen Schwefelquellen im See. Hier saugt sich unser Körper über die Haut voll mit wertvollen Mineralien.

Anschließend kehren wir dann mit dem Postbus wieder nach Riva zurück und wandern zu unserem Agriturismo. Gehzeit ca 45 Min.

8. Tag: Samstag, 8. April

Heimfahrt

Mit dem letzten gemeinsamen Frühstück lassen wir unser Abenteuer „Basenfasten“ ausklingen. Reich an Erlebnissen, Erkenntnissen und mit mehr Bewusstsein für unseren Körper treten wir anschließend die Heimreise an.

Programmänderungen vorbehalten.

Wir wohnen im **Hotel - Agritur Eden Marone**, eingebettet in die Ruhe der Hügellandschaft, umgeben von Weinstöcken und Olivenbäumen mit einem wunderschönen Blick auf Riva del Garda. Familie Girardelli führt das Haus sehr persönlich und mit viel Herz.

Fastenbegleitung: Paula Holzer

Paula Holzer ist diplomierte Fastengruppenleiterin nach Buchinger und Natur- und Wanderführerin. Sie leitet und begleitet seit über 5 Jahren Fastengruppen und die gesundheitliche und seelische Wirkung des Fastens begeistert Sie immer wieder aufs Neue.

Preis:	Euro 820 / Euro 810 für KVW Mitglieder
Einzelzimmerzuschlag:	Euro 105
Anzahlung:	Euro 200

Unsere Bankverbindung:

Südtiroler Volksbank, IBAN Code IT65 T05856 11601 05057 1103497
Kennwort: Rechnungsnummer +Fasten Gardasee

Im Preis inbegriffen:

- ❖ Hin- und Rückfahrt mit Reisebus
- ❖ 7 Übernachtungen im Agriturismo bei Riva del Garda mit Vollpension im Rahmen des Basenfastenprogrammes (mittags Lunchpaket)
- ❖ Transfer Agritur – Hafen Riva und Schiffahrt Riva - Sirmione
- ❖ Fastenbegleitung

Im Preis nicht inbegriffen:

- ❖ Einzelzimmerzuschlag
- ❖ Fahrt mit dem Postbus von Sirmione nach Riva
- ❖ Getränke, Trinkgelder, evtl. Extras
- ❖ alle nicht genannten Leistungen
- ❖ Reiseversicherung

Anmeldung::

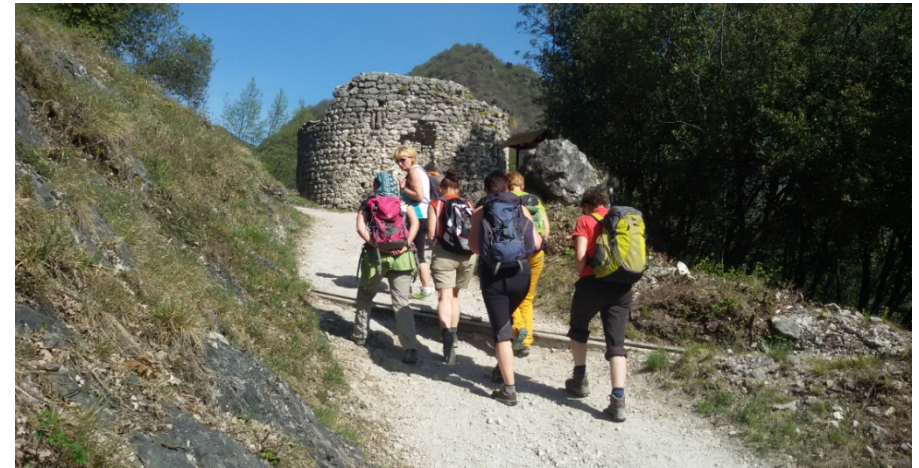
KVW Reisen GmbH
Pfarrplatz 31, Bozen, Tel. 0471/309 919, E-Mail: reisen@kvw.org
Eventuelle Anmeldung auch in allen KVW Bezirksbüros.

Anmeldeschluss: 2. März 2017

Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird die Reise bis spätestens 13. März abgesagt.
Nachträgliche Anmeldungen auf Anfrage.

Stornobedingungen:

- ❖ bis 30 Kalendertage vor Reisebeginn 25%
- ❖ vom 29. bis zum 15. Tag vor Reisebeginn 40%
- ❖ vom 14. bis zum 8. Tag vor Reisebeginn 60%
- ❖ ab dem 7. Tag vor Reisebeginn 100%



AKTIV reise

Fasten, Rasten und Wandern am **Gardasee**

Paula Holzer

1. - 8.04.2017

Veranstalter KVW Reisen GmbH

Lizenz Prof.Nr. 35.4/HH/KW/73.04329230;
Versicherungspolizze 133017 Allianz Global Assistance (Italy)

WICHTIGER HINWEIS:

Verpflichtende Mitteilung im Sinne des Art. 17 Gesetz Nr. 38/2006.
Die Verbrechen der Prostitution und der Minderjährigenpornografie werden vom italienischen Gesetz mit der Gefängnisstrafe geahndet, auch wenn dieselben im Ausland verübt werden.