

Basenfasten, wandern, entspannen im Weltnaturerbe Dolomiten

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 im Unesco Weltnaturerbe Dolomiten**.

1. Tag: Samstag, 24. Juni

Anreise

Individuelle Anreise nach Olang. Die Abfahrtszeiten des Zuges (Meran, Bozen, Brixen) werden im Teilnehmerbrief ca. 3 Wochen vor Abreise mitgeteilt, damit man evtl. gemeinsam anreisen kann.

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.

Zahllose Steige schlängeln sich durch die schroffen Dolomitentäler und lieblichen, blumenübersäten Hochebenen. Wir tauchen ein die Welt der Drei Zinnen, Pragser Wildsee, Grand Canyon bei Cortina nach Fanes und in das Reich der sagenumwobenen Dolsailla und des Fanesvolkes. Zacken, Zinnen, Hochalmen, grüne Täler, kristallklare Gebirgsbäche – und der Sonnenaufgang mittendrin. Wir lassen uns verzaubern von der Faszination der bleichen Berge.

Wandernd durchstreifen wir mystische Kraftorte, kneipen in eiskalten Gebirgsbächen, hören auf die Pfiffe der Murmeltiere, strecken die Arme der Sonne entgegen und atmen uns frei. „Enrosadira“ heißt hier das Abendrot, das die Dolomitengipfel in glühendes Feuer verwandelt. Sagen erzählen von Hexen, Feen, der Mondprinzessin und dem Dolomitenprinzen. Paula zeigt euch jene unberührten Flecken und Gipfel ihrer Heimat, die noch wild und geheimnisvoll sind und erzählt euch, warum die Dolomiten so bleich geworden sind und warum die Hohe Gaisl rot wie Feuer brennt. Wir tauchen ein in die Welt der Ganes und Salvans, die in Höhlen, Wurzelstöcken und Felsspalten leben.

Gezeiten der Wanderungen: ca. 3–6 Stunden in langsamem Gehtempo.

Kräutertag mit Gottfried Hochgruber (vor Ort zu bezahlen)

Der Kräuterguru aus dem Pustertal gibt Einblick in die Apotheke Gottes. Während er uns durch seinen Kräutergarten führt, lehrt er uns die Geheimnisse eines einfachen Lebens im Einklang mit der Natur. Denn alles, was wir für ein gesundes Leben brauchen, schenkt uns die Natur. Salben, Tinkturen, Kräuter – Gottfried weiß, was du brauchst und du kannst es gleich ausprobieren. Er fesselt uns mit seiner unkonventionellen Art und seine Tipps verändern dein Leben!

8. Tag: Samstag, 1. Juli

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.

Unterkunft:

Wir wohnen in der Pension Maximilian in Mitterolang und werden dort von Schorsch, dem Chef kulinarisch verwöhnt. Er lässt sich über die Schulter schauen, wenn er aus Basen bildenden Lebensmitteln Köstlichkeiten bereitet. So staunen wir, wie einfach diese wohl schmeckende und wohltuende Küche ist.

Fastenbegleitung: Paula Holzer

Paula Holzer ist diplomierte Fastengruppenleiterin nach Buchinger, Pilgerbegleiterin, Begleiterin für Meditation und Achtsamkeit 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 780 / Euro 770 für KVW Mitglieder
Kräutertag Hochgruber	Euro 50 (direkt vor Ort zu bezahlen)

Anzahlung:	Euro 200
-------------------	----------

Unsere Bankverbindung:

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

Im Preis inbegriffen:

- ❖ 7 Übernachtungen mit Vollpension im Rahmen des Basenfastenprogrammes (mittags Lunchpaket)
- ❖ Tee und Wasser im Hotel und für Wanderungen
- ❖ Tägliches Programm: Wandern, Atem- Körper- und Entspannungsübungen, kneipen, viel lachen, genießen
- ❖ Öffentliche Verkehrsmittel und Aufstiegsanlagen im Wandergebiet
- ❖ ein Flug mit der Bienenkönigin
- ❖ Gespräche und viel Information zu einer gesunden Lebensweise
- ❖ Sonnenaufgang Wanderung
- ❖ Fastenbegleitung

Im Preis nicht inbegriffen:

- ❖ An- und Abreise mit dem Zug
- ❖ Kräutertag mit Gottfried Hochgruber
- ❖ 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: 24. Mai 2017

Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird die Reise bis spätestens 1. Juni 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%

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.



AKTIV reise

Basenfasten, wandern, entspannen

im Weltnaturerbe

Dolomiten

Paula Holzer

24.06. – 01.07.2017