

"Fasten und Meer" auf Baltrum

Seminar 1: Anreise: Sonntag, **13.01.2019**, Fähre vom Hafen Neßmersiel nach Baltrum um 16:00 Uhr
Abreise: Samstag, **19.01.2019**, Abfahrt der Fähre vom Hafen Baltrum um 10:45 Uhr

Seminar 2: Anreise: Sonntag, **20.01.2019**, Fähre vom Hafen Neßmersiel nach Baltrum um 12:00 Uhr
Abreise: Samstag, **26.01.2019**, Abfahrt der Fähre vom Hafen Baltrum um 14:30 Uhr

Seminar 3: Anreise: Sonntag, **27.01.2019**, Fähre vom Hafen Neßmersiel nach Baltrum um 16:30 Uhr
Abreise: Samstag, **02.02.2019**, Abfahrt der Fähre vom Hafen Baltrum um 11:15 Uhr

(Weitere Informationen über: ☎ 4939 9130-0 oder E-Mail: info@baltrum-linie.de)

Begrüßung: Am Hafen in Baltrum, zu Fuß zum Haus „Sonnenhütte“ und mit Koffercontainer für Gepäcktransport
Die Seminargebühren betragen 180€. In den Seminargebühren sind enthalten: Vorträge, Körperarbeit, Ernährungsberatung und Fastenversorgung sowie die ganztägige Betreuung durch mich.

Zu den Seminargebühren kommen die **Kosten für die Übernachtung, Wäschepaket** (siehe Rückseite) und **"Fastenernährung"**, d.h.: Verpflegung mit u.a. Brühe, diversen Tees, Säfte, Buttermilch, Wasser.
Die Preise dafür können Sie der Rückseite dieses Schreibens entnehmen.

Wenn Sie an dem Fastenseminar teilnehmen möchten, bitte ich Sie, sich auf dem beiliegenden Anmeldebogen bei mir anzumelden. Die Kursgebühren bitte ich Sie **erst im Januar 2019**, spätestens jedoch bis zum Tag der Anreise auf mein Konto bei der Commerzbank Oldenburg, IBAN DE60 2804 0046 0553 6735 00 (BIC COBADEFFXXX) zu überweisen. Die Kosten für die Übernachtung zahlen Sie nach Erhalt des Übernachtungsvertrages. Denken Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit auch über den evtl. Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung nach.

Tagungs-Wohnort: Sonnenhütte Baltrum, Thomas Klaus, Westdorf 105, 26579 Baltrum,
☎ 0 49 39 / 91 120, E-Mail: email@sonnenhuette.de

Vorbereitung: Jeder sollte vor der Anreise einen, evtl. auch mehrere Obst- oder Rohkosttage einlegen bzw. sehr viel trinken und ballaststoffreiche Kost essen. Weiterhin sind Joghurt mit Leinsamen und Sauerkraut- oder Pflaumenkürsaft sehr hilfreich, um bereits vor Beginn der Fastenkur eine natürliche Darmreinigung einzuleiten. Fastenerfahrenen ist zu empfehlen, die erste Darmreinigung eventuell schon zu Hause durchzuführen oder sogar einige Tage vorher das Fasten zu beginnen. Falls Sie dazu Fragen haben sollten, dürfen Sie mich gerne jederzeit anrufen.

Für die Darmreinigung gibt es mehrere Möglichkeiten, die ich Ihnen vorstellen werde. Eine sanfte und harmlose Darmreinigung ist mit einem Irrigator oder Reise-Irrigator (Einlaufgerät) oder mit FX-Passagesalz möglich. Besteht bereits eine Abneigung gegen diese oder andere Abführmittel, haben sich in den Kursen Laxoberal-Tropfen zusammen mit Magnesium bewährt. Einlaufgerät, Laxoberal-Tropfen, Endofalk (Moviprep, X-prep) oder FX-Passagesalz zur gründlichen Darmreinigung können Sie in Ihrer Apotheke bekommen. Calcium – und Magnesiumtableten erhalten sie auch im Drogeriemarkt. Auf der Insel oder telefonisch, werde ich Sie dazu ausführlich und individuell beraten.

Bitte mitbringen: Lockere Freizeitbekleidung, warme Bekleidung (Wollsocken!), Hausschuhe (oder Sandalen), wetter- und regenfeste Bekleidung und Schuhe für den Strand, Regenhose, Kopfbedeckung, Handschuhe, Wärmflasche, Schreibzeug, (Lieblings-) Dinge für Ihre persönliche Freizeit (z.B.: Bücher, Handarbeitszeug, Mal- und Bastelutensilien etc.) und eine **kleine Flies- oder Woldecke für die Körperarbeit!**

Bei chronischen Krankheiten oder Medikamenteneinnahme bitte ich Sie darum, sich unbedingt vorher von Ihrem Hausarzt beraten zu lassen. Eine vorherige Beratung durch den Hausarzt ist im Übrigen jedem zu empfehlen. Sollten Sie noch weitere Fragen haben, so stehe ich Ihnen telefonisch jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre
Ulrike Voltmann