

## Fastenwandern in Grafenwiesen im Bayerischen Wald



**vom Samstag den 18. April bis Samstag den 25. April 2020**

Fasten und Wandern dieses Jahr wieder im Erholungsdreieck Grafenwiesen. Durch den Bayerischen Wald - Natur erleben, erwandern und erfahren.

Buchinger-Fasten und Wandern – wir wollen unseren Körper durch Fasten und die Bewegung bewusst spüren und dabei unsere innere Kraftquelle neu entdecken. Grafenwiesen liegt in reizvoller, romantischer Lage sanft eingebettet zwischen den Bergrücken Hohenbogen und dem Kaitersberg am Ufer des Flüsschen Weißer Regen.

1. Tag bis 7. Tag Wanderungen zwischen ca. 7 und 18 km – je nach individueller Kondition Hin- und Rückfahrten von den Wanderungen werden zum Teil mit dem Zug gemacht (kostenlose Bahn- und Busfahrten durch die Gästekarte)

Leistungen:

- 7 x Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC in dem \*\*\*Kneippwohlfühlhaus Kolbeck in Grafenwiesen bei Bad Kötzing
- Fastenverköstigung (Tee und Wasser / Obstsaft / Gemüsebrühe / ... )
- Informationsmappe zum Fasten und abendliches Fasteninfoprogramm mit den neusten Trends zum Fasten und Vorträge rund um Ernährung
- Morgengymnastik, Sauna, Anleitung zu kneippschen und basischen Anwendungen
- Täglich „Kneippsche Güsse“
- NEUE !!! Ausflüge und geführte Wanderungen je nach Witterung ( Drachensee, Hoher Bogen, Rimbach...)
- Wanderung mit einem ortskundigen Bergführer . (Kaitersberg).. je nach Witterung
- Fasten- und Wanderbegleitung durch Gaby und Reinhard



Reisepreis:

Pro Person im Doppelzimmer / Einzelzimmer (All Inklusiv) **499 € --- NMG 539 €**  
Anreise jeder individuell. ( Fahrgemeinschaften können gebildet werden)

**Anmeldung beim Kneippverein bis spätestens Anfang März 2020:**

**Gabriele Baumeister 08334 / 989490 - gabybaumeister@web.de**  
**Reinhard Huber 06324 / 1793**