

Ablaufplan

Auszug

Tag 4 (Donnerstag)

8.00 Frühstück	Fastengruppe gemeinsam
9.30 Massage(n)	
12.00 Mittagessen	Fastengruppe gemeinsam
13.00 Heusack	Ruhezeit auf dem Zimmer
17.30 Sportliche Aktivität	Laufen, Radfahren o.Ä.
18.00 Abendessen	Fastengruppe gemeinsam

Aktiv Ferien Hotel Bad Malente

<http://www.travdo-hotels.de/aktiv-ferien-hotel-bad-malente/>



F. X. Mayr-Kur

Gesünder leben

Frühjahr 2014

Zeitraum: 30.3. – 6.4.2014 (7 Nächte)
Ort: Aktiv Ferien Hotel,
Bad Malente

Investition: **1.080,00 Euro** (brutto)*,
inklusive Einzelzimmer und
Verpflegung nach F. X. Mayr
und Anwendungen gemäß
»Arrangement F. X. Mayr-Kur«

Herbst 2014

Zeitraum: 23. – 30.11.2014 (7 Nächte)
Ort: Aktiv Ferien Hotel,
Bad Malente

Investition: **1.080,00 Euro** (brutto)*,
inklusive Einzelzimmer und
Verpflegung nach F. X. Mayr
und Anwendungen gemäß
»Arrangement F. X. Mayr-Kur«

* Des Weiteren sind darin enthalten: Begleitung durch Carsten Alex sowie alle Angebote des flankierenden Sport- und Rahmenprogramms gemäß Ablaufplan. (Änderungen vorbehalten)



Kontakt und Anmeldung

Carsten Alex
Menschen, mitWirkung.®
Planufer 92d | Fabrikgebäude 2. Hof
10967 Berlin

office. (0 30) 88 49 78 21
mobil. (01 60) 7 97 90 62
fax. (0 32 12) 1 05 62 99

mail. alex@menschenmitwirkung.de

www.menschenmitwirkung.de

Schnupperfasten

in Bad Malente

Auftanken, bitte!



mit Carsten Alex

**Mehr Energie.
Neue Impulse.
Frischer Elan.**

Menschen, mitWirkung.®

Leben und Arbeiten im Gleichgewicht

www.menschenmitwirkung.de

Mythos Fasten

Aktive Gesundheitsvorsorge

Den Wunsch, dem Geheimnis des Fastens auch einmal persönlich auf die Spur zu kommen, hegen viele Menschen. Meine Fastenerfahrungen üben seit Jahren eine ganz besondere Faszination auf Freunde, Kollegen und Geschäftspartner aus. »Das würde ich ja auch gerne mal ausprobieren«, höre ich immer wieder, wenn ich nach einer Fastenkur (sichtbar gut erholt) wieder in den Lebens- und Arbeitsalltag zurückkehre.

Auf die Frage, woran es denn bisher gescheitert ist, bekam ich oft zur Antwort, dass vielen dazu die grundsätzlichen Informationen fehlen und darüber hinaus auch kein Anbieter persönlich bekannt sei. Was lag also näher, als das Nützliche mit dem Sinnvollen zu verbinden und ein entsprechendes Angebot zu kreieren? Fasten in der Gemeinschaft macht einfach mehr Spaß und fällt auch leichter, als allein zu Hause. Ab sofort haben Sie die Möglichkeit, mich zweimal jährlich beim Fasten zu begleiten und aktive Gesundheitsvorsorge zu betreiben.

Was erwartet Sie?

Fasten in der Gemeinschaft

Ich werde Sie als aktiver Teilnehmer unserer Fastengruppe mit Rat und Tat begleiten und Sie mit einem attraktiven Rahmenprogramm durch die Woche führen. In dem Bewusstsein, dass Gesundheit ein lebenslanger Veränderungs- und Lernprozess ist, biete ich Ihnen im Herzen der Holsteinischen Schweiz – zwischen Ost- und Nordsee – die Möglichkeit, unsere Fastenwoche als Beginn einer Reise zu erleben. Eine Reise zu mehr Lebensqualität und gesundheitlicher Eigenverantwortung in Ihrem Leben.

Was heißt das?

Sie erhalten zum Beispiel grundlegende Informationen über eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise. Sie werden entdecken, welch großer Luxus im Verzicht steckt und machen die Selbsterfahrung, dass »Weniger« auch »Mehr« sein kann. Sie erleben, was es heißt, sich wieder mit allen Sinnen selbst zu spüren u. v. m.

Die Struktur unserer Fastentage orientiert sich im Wesentlichen an den drei Mahlzeiten, die wir als Gruppe gemeinsam zu uns nehmen. Ergänzt werden die Tage durch ein ausgewogenes Sportangebot.

Individuelle Anwendungen (z. B. Massagen) werden wahlweise in den Tagesablauf integriert. Wichtig: Das flankierende Rahmenprogramm ist freiwillig und es besteht für Sie zu keiner Zeit die Verpflichtung, daran teil zu nehmen.

Sie entscheiden darüber, was Ihnen gut tut und wie Sie Ihre Zeit nutzen: Selbstbestimmt und eigenverantwortlich. Sofern Sie es wünschen und ggf. brauchen, werden Sie genug Zeit und Raum für Abstand, Ruhe und Innere Einkehr finden.

Was Sie noch erwartet?

Interessante Menschen, alternative Lebensentwürfe. Anregende Gespräche in der freien Natur, beim Wandern, Strandspaziergang oder am offenen Kaminfeuer.

Soviel fürs Erste!

Gerne informiere ich Sie in einem persönlichen Gespräch über das Besondere der F.X. Mayr-Methode und über die sonstigen Rahmenregelungen meines Angebotes.

Weniger ist mehr

Die Teilnehmerzahl ist auf vier Personen begrenzt.

Fasten inspiriert Geist und Seele

Für das Rahmenprogramm habe ich mir daher für Sie etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Bringen Sie bitte »Ihre persönliche Schatztruhe« mit:

- Ihre Lieblings-CD (gerne auch als MP3)
- Ihr Lieblingsbuch
- Ihren Lieblingsfilm (als DVD oder Datei)