

Unsere Fastenleiterinnen

Mein Name ist **Karin Hille**. Ich bin seit 1990 Ärztin für Allgemeinmedizin. Ab 1998 kam die Akupunktur als Behandlungsmethode dazu und seit 2001 bin ich auch Ärztin für Naturheilverfahren. Ich habe im Oktober 2019 meine Hausarztpraxis aufgegeben, um mich ganz der Naturheilkunde zu widmen. Während meiner Ausbildung lernte ich das Fasten selbst kennen und praktiziere es jetzt in jedem Frühjahr mit wachsender Begeisterung, denn ich fühle mich jedes Mal danach wie „neu geboren“, frisch und fit für den Alltag und bereichert durch viele neue Erkenntnisse.



Mein Name ist **Martina Mahnert**. Seit 2003 bin ich als unabhängige Gesundheitsberaterin tätig und mein Interesse zum Thema Fasten kristallisierte sich immer mehr heraus. Ich absolvierte eine fachkundige Ausbildung zur ärztlich geprüften Fastenleiterin an der Deutschen Fastenakademie e.V. und seit 2008 begleite ich in organisierten Fastenwochen, Menschen bei Ihrem Entgiftungsprozess und zeige Ihnen mit welcher einfachen Möglichkeiten wir unserem Körper Gutes tun können.



Die Unterkunft

Das **RIFF Resort** ist ein modernes 3-Sterne-Haus und bietet Ferienwohnungen und Doppelzimmer sowie einen hauseigenen Wellnessbereich mit Rasul, Packungen und Massagen. Das benachbarte Freizeitbad ist über einen Bademantelgang bequem erreichbar.



Anreise

Bad Lausick liegt verkehrsgünstig im Städtedreieck Leipzig, Dresden, Chemnitz

mit dem Auto

- A14/A4 Leipzig - Dresden, Abfahrt Grimma, Richtung Bad Lausick
- A72 Chemnitz - Leipzig, Abfahrt Borna Nord, B176 Richtung Colditz
- A38 Göttingen - Leipzig, Autobahnkreuz Leipzig Süd, A72 Richtung Borna, B176 Richtung Colditz

mit der Bahn

Haltepunkt Bad Lausick über Chemnitz oder Leipzig

mit dem Bus

aus Richtung Colditz, Grimma, Borna

Impressum

BBK Bad Lausicker Bauorganisations-, Betriebs- und Kur GmbH
Abteilung Tourist-Information
Str. der Einheit 21 | 04651 Bad Lausick
Tel. 034345 52300
post@kurstadtinfo.de | www.tourismus.bad-lausick.de

Bildnachweis: Katja Fouad Vollmer, FOTO | GRAFIK Studio Barkschat
Corporate Design: MinneMedia, Leipzig
Druck: Druckerei Billig, Mittweida



Fasten-Wandern

Frühjahr/Herbst 2025





Fasten ist eines der ältesten und gleichzeitig aktuellsten Naturheilverfahren. Das Fasten aktiviert den „inneren Arzt“- die Selbstheilungskräfte im Körper. Fasten ist längst kein Abenteuer mehr, das nur von wenigen Außenseitern wahrgenommen wird.

Immer mehr Menschen nutzen den bewussten Verzicht auf feste Nahrung als willkommene Reinigung und zur Linderung bestehender Beeinträchtigungen, wobei als schöner Nebeneffekt auch „ein paar Pfunde purzeln“.

Deshalb: Fasten ist mehr als nichts essen – der Verzicht bringt viel Gewinn für Körper, Geist und Seele. Fasten-Wandern in der Gruppe ist erfahrungsgemäß leichter und angenehmer als allein.

Um Bedenken gegen das Fasten auszuschließen, sollte im Vorab ein Gespräch mit dem Hausarzt oder der Fastenleiterin geführt werden.

Fasten-Wandern im RIFF Resort

- 6 Übernachtungen im RIFF Resort
(DZ/1-Raum-Ferienwohnung nach Verfügbarkeit, auch zur Einzelnutzung)
- Fastengetränke (Arzneitee, Wasser, 1 Glas Bio-Obstsft pro Tag, täglich frisch gekochte Gemüsebrühe)
- Fachkundige professionelle Begleitung durch unsere Fastenleiterinnen
- geführte Wanderungen in die nähere Umgebung (3-4 Stunden)
- Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft des Freizeitbades RIFF während der Öffnungszeiten
(ab Check-In, außer Abreisetag)
- 1 Ausflugsfahrt mit dem Bus
- abwechslungs- und lehrreiche Abendprogramme
- Teilnahme an der Wassergymnastik
- Kneippanwendungen im Freizeitbad RIFF und im Kneipp-Kurpark am Schwanenteich
- Wellnessbehandlungen kostenpflichtig zubuchbar im hauseigenen Spa-Bereich

Teilnehmer: max. 15 Personen
(mind. 10 Personen)

720,- €

Preis p.P. im DZ
zzgl. 2,00 € Kurtaxe pro Nacht

930,- €

Preis p.P. im DZ zur Alleinnutzung
zzgl. 2,00 € Kurtaxe
pro Nacht

Termine 2025

Frühjahr

10.02.-16.02.2025 Betreuung Dipl. Med. Karin Hille

17.03.-23.03.2025 Betreuung Dipl. Med. Karin Hille

07.04.-13.04.2025 Betreuung Dipl. Med. Karin Hille

05.05.-11.05.2025 Betreuung Martina Mahnert

12.05.-18.05.2025 Betreuung Dipl. Med. Karin Hille

Herbst

15.09.-21.09.2025 Betreuung Dipl. Med. Karin Hille

22.09.-28.09.2025 Betreuung Martina Mahnert

03.11.-09.11.2025 Betreuung Dipl. Med. Karin Hille

Das Angebot ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Bitte sprechen Sie uns zur individuellen Abklärung an.

Buchungen über:

BBK GmbH Bad Lausick
Abt. Tourist-Information

Telefon: 03 43 45 - 5 23 00
Internet: www.tourismus.bad-lausick.de