



# Detoxwandern auf Rügen - mit Basenfasten - Genieße deine neue Vitalität

**25.10. - 31.10.2025**

**Kursleitung: Heilpraktikerin Petra H. E. Schneider**

**Basische Verpflegung: Ernährungsberaterin TCM Sike Freyer**

## **Kennst du das?**

Trägheit, Müdigkeit, Nerven-und Gelenkschmerzen, Reizbarkeit oder chronische Schmerzen? Da diese Symptome den Alltag oft stark beeinflussen, verstärken sie sich oftmals gegenseitig und es entsteht ein Gefühl als würde man sich im Kreis drehen. Das Detoxwandern kann dir helfen dein Leben mit mehr Energie zu füllen

## **Wie hilft dir das Detoxwandern – mit Basenfasten ?**

Viele Erkrankungen und körperliche Beschwerden haben ihre Wurzeln in einer Übersäuerung und einer Belastung mit Schadstoffen. Das Detoxwandern unterstützt dich beim Entgiften und Entsäuern auf mehreren Ebenen.

### **Dein Körper**

Dein Körper erhält durch die gute basische Ernährung, die tägliche Bewegung und das Detox-Set eine sanfte Entgiftung.

Durch das **Basenfasten** und **einer zusätzlichen Detoxkur unterstützt du die Entgiftung** . Die für dich passende Detoxkur teste ich gerne kinesiologisch mit dir aus.

Das kinesiologische Austesten ist für dich kostenfrei, die Präparate sind nicht im Seminarpreis enthalten.



**Damit deine Seele und dein Geist** zur Ruhe kommen können, genießen wir bei jeder Wanderung für ca. 10 – 15 Minuten Stille. Du wirst schnell merken wie wohltuend das Gehen in der Stille sein kann.

AugenYoga und Autogenes Training bieten dir Möglichkeiten der Regeneration.

Die Informationen die du bei den Vorträgen, Workshops und bei den Gesprächen erhältst geben **deinem Geist** neue Impulse und Ideen für mögliche Veränderungen.

### So ähnlich wirst du deine Detoxzeit erleben:

Dein Tag beginnt mit einer sanften Morgengymnastik anschließend stärken wir uns mit einem Obstsalat oder einem frischgepressten Ost-Gemüsesaft.

Jetzt wollen wir die Schönheit der Insel mit einer Wanderung erkunden und machen uns auf den Weg. Wir sind ca. 3 Stunden unterwegs, du kannst die Wanderzeit deinen Bedürfnissen anpassen.

Nach dem Ausflug gibt es ein basisches Mittagessen, Zeit zum Entspannen und deinen Leberwickel.

Gegen 18:00 gibt es eine basische Gemüsesuppe.

Nach dem Abendessen ist Zeit für Gemütlichkeit, Vorträge, Yoga und Austausch.

Eine **gute Ernährung** hält bekanntlich Körper, Geist und Seele zusammen. Während dem Detox-Wandern werden wir von **Silke Freyer** verwöhnt. Damit die Freude beim Detox-Wandern auch durch den Magen geht, hat sie besonders leckere basische Gerichte ausgewählt. Silke Freyer ist Köchin, Ernährungsberaterin nach TCM und Kräuterpädagogin. Du siehst, du bist auch kulinarisch in besten Händen

**Dein Wohlfühlen steht hier im Mittelpunkt, daher kannst du dich frei entscheiden an welchen Angeboten du teilnehmen magst.**

### Dein freier Tag

Damit du die Insel auch nach deinen Ideen erkunden kannst, ist ein Tag zur freien Verfügung. Für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt, das heißt alle Mahlzeiten finden wie gewohnt statt. Du kannst natürlich die Mahlzeiten auch absagen und den Tag ganz für dich genießen.

Kräuterpädagogin Silke Freyer bietet am Vormittag eine Kräuterwanderung an. Wenn du daran teilnehmen willst, kannst du dies vor Ort bei ihr buchen.

### Deine Investition:

**Die Kursgebühr beträgt 527,- € und beinhaltet:**

- tägliche Detoxbegleitung durch HP Petra Schneider
- basische Vollpension inkl Tee und Wasser, Zitronenwasser
- Gratis Detox-Set bestehend aus Fußbadzusatz, Schüsslersalzen und Zeolith )
- Morgengymnastik,
- 4 Wanderungen je 3 Stunden mit Sehtraining und meditativem Gehen
- Abendangebot: e Vorträge, 1x AugenYoga, 1x Autogenes Training
- Anleitung Leberwickel

[www.Augenoase.info](http://www.Augenoase.info), [petra.schneider@augenoase.info](mailto:petra.schneider@augenoase.info), ☎ 0170-7745211



- kostenfreies Ausleihen von Wärmflasche, Leberwickel und Wanne für das Fußbad

Wir werden mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein, ohne Deutschlandticket entstehen für dich geringe Fahrtkosten.

Fahrtkosten, z.B. Bus sind vor Ort zu bezahlen.

**Unterkunft**, Die Unterkunft wird separat mit dem Vermieter abgerechnet.

**Die Holzhäuser stehen in unmittelbarer Nähe zum Seminarraum. Jedes Holzhaus hat 2 gemütliche Schlafzimmer, einen Aufenthaltsbereich und ein Bad. Das bedeutet 2 Personen bewohnen jeweils ein Blockhaus und teilen sich Bad und Küche.**

<https://www.natur-ferien-ruegen.de>

**Übernachtung im Einzelzimmer** 90,- € p.P. und Nacht, gemeinsame Badnutzung.

Falls du das ganze Haus zur alleinigen Nutzung buchen willst, bitte ich dich mir Bescheid zu geben.

**Es besteht die Möglichkeit Behandlungen oder Massagen zu buchen.**

**So erreichst du mich für Informationen und Anmeldung**

**Petra H. E. Schneider**

**Heilpraktikerin, Fastenleiterin, Sehtrainerin**

Anemonenweg 9, 18546 Sassnitz, **Homepage:** [www.Augenoase.info](http://www.Augenoase.info)

**Mail:** [petra.schneider@augenoase.info](mailto:petra.schneider@augenoase.info), **Mobil:** 0170-7745211

