

## ERWACHSENE AB 18 JAHRE

Wir laden Sie ein zu einer Fastenwanderwoche in die faszinierende Landschaft des Ostharzes. Erleben Sie auf abwechslungsreichen Wanderungen ein intensives Naturerlebnis durch die Verbindung von Fasten und Bewegung. Spüren Sie die frische Luft und die sinnliche Erfahrung der Natur, lassen Sie sich von der Gruppe tragen und finden Sie so Zeit für sich selbst.

Das wildromantische Tal der Bode gehört zu den beeindruckendsten Landschaften im Harz. Die Bodeschlucht ist das schönste Felsental nördlich der Alpen. Die Laubwälder prägen den lieblichen Charakter des Bodetals und des Harzvorlandes. Wir wandern zur sagenumwobenen Rosstrappe, zum Hexentanzplatz und lernen die große und die kleine Teufelsmauer, einen Ausschnitt des Selketals, das Kloster Michaelstein und Quedlinburg kennen.

Die Wanderungen sind zwischen 16 und 25 km lang. Wir wandern ohne Eile und machen Pausen, um die Landschaft zu genießen. Für die Anstiege aus dem Tal ist dennoch Kondition erforderlich.

Wir fasten nach Dr. Otto Buchinger mit Wasser und Kräutertees, frischen Säften und Gemüsebrühen. Intensive Bewegung stabilisiert den Fastenprozess, stärkt die Muskulatur, erdet uns und steigert das Wohlfühl. Gedanken, Gefühle, Träume und Wünsche finden Raum und Beachtung, unsere Grenzen kommen in Fluss, wir werden ruhiger, leichter und klarer. „Glück ist die Freiheit zum Verzicht“. Es braucht so wenig um glücklich zu sein, wer Wanderschuhe hat ist startbereit.

Beim Fastenwandern nach Dr. Otto Buchinger mit Wasser und Kräutertees, frischen Säften und Gemüsebrühen verbinden wir Fasten und Bewegung mit der sinnlichen Kraft der Natur. Intensive Bewegung stabilisiert den Fastenprozess, stärkt die Muskulatur, erdet uns und steigert das Wohlfühl. Wir wandern ohne Hast und machen Pausen, um die Landschaft zu genießen. Die Wanderwege sind zwischen 16 und 25 km lang. Für die Anstiege aus dem Tal ist ein wenig Kondition erforderlich.

## ALLGEMEINE HINWEISE

- Ausführliche Informationen zur Fastenvorbereitung erhalten Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung bzw. auf Anfrage auch gern vorab.
- Sie haben die Möglichkeit vor Reisebeginn gegen Zahlung einer angemessenen Entschädigung oder ggf. einer vom Reiseveranstalter verlangten Entschädigungspauschale jederzeit vom Vertrag zurückzutreten. Wir verweisen insoweit auf Ziffer III.2. unserer Reisebedingungen.
- Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung oder einer Versicherung zur Deckung der Kosten einer Unterstützung einschließlich einer Rückbeförderung bei Unfall, Krankheit oder Tod.
- Die Pauschalreise ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet (für detaillierte Informationen unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Bedürfnisse können Sie uns jederzeit kontaktieren).
- Bei Erhalt der Buchungsunterlagen, spätestens mit Erhalt des Reisesicherungsscheins, sind als Vorauszahlung 20 % des Reisepreises und die Restsumme spätestens bei Abreise aus der Jugendherberge fällig, sofern im Belegungsvertrag / der schriftlichen Zusage nichts Abweichendes vereinbart wird.
- Bestandteile der Reiseleistungen (z.B. Stadtrundgänge, Besichtigungen, Führungen etc.) werden als Teil einer Gruppe erbracht, die ungefähre Gruppengröße beträgt ca. 30 Personen.
- Die erbrachten Leistungen finden in deutscher Sprache statt.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/2442](http://www.jugendherberge.de/reisen/2442)

## Information & Buchung:

Jugendherberge Thale,  
Waldkater 1  
6502 Thale

☎ +49 3947 2881  
✉ [thale@jugendherberge.de](mailto:thale@jugendherberge.de)

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.  
Leiterstr. 10  
39104 Magdeburg

☎ +49 391 53210-36  
✉ [sachsen-anhalt@jugendherberge.de](mailto:sachsen-anhalt@jugendherberge.de)

## Leistungen

- ✓ 7 Ü / VP im Mehrbettzimmer (max. 3 Personen)  
Verpflegung mit frischen Säften & Gemüsebrühen  
umfangreiches Sortiment an Fastentees
- ✓ Seminarbegleitung  
Wanderleitung  
Einsteigerverpflegung am Aufbau- & Rahmentag  
Infomaterial & Rahmenprogramm  
Ernährungsgespräch
- ✗ Kurtaxe der Stadt Thale  
Handtücher (Ausleihe möglich)  
Zuschläge für Zimmer mit Dusche / WC sowie für Einzel- oder Doppelzimmer

## Termine & Preise

01. 11. 2020 - 08. 11. 2020

- ☛ **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Doppelzimmer mit Waschgelegenheit  
ab 18 Jahre: 468,50 € pro Person

01. 11. 2020 - 08. 11. 2020

- ☛ **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer  
ab 18 Jahre: 444,00 € pro Person

01. 11. 2020 - 08. 11. 2020

- ☛ **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Einzelzimmer mit Waschgelegenheit  
ab 18 Jahre: 493,00 € pro Person

28. 02. 2021 - 07. 03. 2021

31. 10. 2021 - 07. 11. 2021

- ☛ **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Doppelzimmer mit Waschgelegenheit  
ab 18 Jahre: 522,50 € pro Person

28. 02. 2021 - 07. 03. 2021

31. 10. 2021 - 07. 11. 2021

- ☛ **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Bett / en im Mehrbettzimmer  
ab 18 Jahre: 498,00 € pro Person

28. 02. 2021 - 07. 03. 2021

31. 10. 2021 - 07. 11. 2021

- ☛ **7 Übernachtungen mit Vollpension,**  
Einzelzimmer mit Waschgelegenheit  
ab 18 Jahre: 547,00 € pro Person