



S 472

Basenfasten im Lahn-Dill-Bergland

07. bis 12. April 2019

Während des Aufenthaltes in Bad Endbach, 20 km westlich von Marburg, werden wir gemeinsam auf eine sanfte Weise fasten. Basenfasten nach der Wackermethode® entsäuert den Körper, entlastet den Organismus und entschlackt das Bindegewebe.

Das Biohotel „Forellenhof“ wird uns während unseres Aufenthaltes mit basischen Essen verwöhnen. In der Ruhe des Lahn-Dill-Berglandes können wir entspannen und Energie tanken.

Neben Wanderungen ergänzen Progressive Muskelentspannung und Traumreisen das Freizeitangebot und Sie erfahren Vieles rund ums Thema Gesundheit.

535,- € p. P. im DZ
eigene Anreise

Anmeldeschluss: 01.02.2019
danach nur nach vorheriger Rücksprache

Programm



Sonntag

bis 17:00 Uhr eigene Anreise zum Biohotel "Forellenhof" in 35080 Bad Endbach, Brühlstraße 16. Kennenlernen und Informationen zum Ablauf der Basenfastenwoche. Das Biohotel „Forellenhof“ ist seit 2010 zertifiziertes Biohotel, in dem nur Lebensmittel aus kontrolliert biologischen Anbau verwendet werden und seit 2015 zertifiziertes „Basenfastenhotel nach der Wackermethode®“

Montag bis Freitag

In der Woche werden wir nur basische Lebensmittel zu uns nehmen, d.h. auf alle tierischen Eiweiße, Alkohol, Zucker und Kaffee verzichten – das für uns zubereitete Bio-Essen ist schmackhaft und abwechslungsreich. Sie erhalten umfassende Informationen zur Wirkung des Basenfastens nach der Wackermethode® und was bei der basischen Ernährung zu beachten ist. Zudem gibt es Tipps, wie kleine Ernährungsumstellungen Gutes bewirken.

Vorträge und Entspannungsangebote werden individuell geplant. Lernen Sie Neues zu den Themen Ernährung, Darmgesundheit, Schüssler Salze und vieles mehr. Finden Sie Ruhe und Erholung bei dem abendlichen Entspannungsangebot u.a. bei Progressiver Muskelentspannung und Traumreisen. Der Gesamtumfang dieser Angebote umfasst etwa 25 Unterrichtseinheiten.

Erleben Sie bei Spaziergängen und kleinen ein- bis zweistündigen Wanderungen die nähere Umgebung in der wunderschönen Natur des Lahn-Dill-Berglandes, im Übergang zwischen Rothaargebirge und Westerwald gelegen, und tanken Sie neue Energie. Die Wanderungen werden je nach Wettervorhersage terminiert. Bei Interesse haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit sich zum gemeinsamen Nordic-Walking zusammenzufinden. In Bad Endbach besteht die Möglichkeit eines Thermenbesuchs und einer Salzgrotte.

Während des Aufenthaltes werden Sie täglich über die geplanten Aktivitäten informiert. So können Sie spontan entscheiden, welche der Angebote Sie wahrnehmen möchten. Die Teilnahme an den Aktivitäten ist freiwillig.

Am Freitag beschließen wir die Basenfastenwochen mit einem Gruppenabschlussgespräch. In diesem tauschen wir unsere Erfahrungen aus und betrachten, wie künftige Änderungen in der Ernährung und den Gewohnheiten in den Alltag integriert werden können. Abreise ist nach dem Mittagessen gegen 14:00 Uhr.

Reiseleitung: Brita Näser, Heilpraktikerin und Basenfasten-Coach

Eingeschlossene Leistungen

- 5 Übernachtungen im „Forellenhof“ im Doppelzimmern mit eigenem Bad
- Begleitetes Basenfasten mit basischer Vollverpflegung; incl. Tee
- Persönliches Einzel-Ernährungsgespräch und Gruppenabschlussgespräch
- Vorträge zu Gesundheitsthemen
- Tägliches Entspannungsangebot
- Wanderungen



Nicht eingeschlossene Leistungen:

- An- und Abreise
- Private Ausgaben
- Sauna und Basenvollbäder, die im „Forellenhof“ angeboten werden
- Nutzung der Wellness- und Kosmetikabteilung des „Forellenhofes“

Ein kurzer **Informationsabend** zur Basenfastenwoche findet am **Mittwoch, den 27.02.2019 ab 19:00 Uhr** statt. Im Anschluss können die Teilnehmer/innen auf Wunsch Fahrgemeinschaften organisieren. Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten.

Wenn Sie mehr über basische Ernährung wissen möchten, findet am **Mittwoch, dem 27.02.2019 von 18:00 bis 19:00 Uhr** in der vhs ein **Vortrag** statt (für Mitreisende kostenfrei, Anmeldung erforderlich).

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer: 535,-€

Einzelzimmerzuschlag/ begrenztes Kontingent: 75,-€

Reiserücktrittversicherung im DZ bis 64 Jahre 35,-€, ab 65 Jahren 42,- €

Reiserücktrittversicherung im EZ bis 64 Jahre 39,-€, ab 65 Jahren 47,- €

Änderungen aus organisatorischen, technischen oder anderen Gründen bleiben vorbehalten.



Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Telefon 06074 812266
Fax 06074 812268
info@vhs-dietzenbach.de
www.vhs-dietzenbach.de



Anmeldung Reisen

Reise: **Basenfastenwoche Lahn-Dill-Bergland** vom: **07.04.** bis: **12.04.2019**

Reisepreis im DZ: _____ EURO im EZ: _____ EURO

Persönliche Daten des Reisenden

Nachname: _____ Vorname: _____

Geburtsname: _____ Geschlecht: weiblich männlich

Geburtsdatum: _____ Staatsangehörigkeit: _____

Ständiger Wohnsitz:

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon (tagsüber): _____ Telefon (abends): _____

Fax: _____ E-Mail: _____

Zimmerwunsch Doppelzimmer Einzelzimmer
zusammen mit: _____

Ich bitte um Abschluss einer **Reiserücktrittversicherung** (Preise gemäß Reisebeschreibung).

Diese Anmeldung ist verbindlich.

Die im Programm genannten Reisebedingungen erkenne ich an.

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass die Daten gemäß der Datenschutzerklärung weiterverarbeitet werden.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Reisebedingungen

Vertragsabschluss und Zahlungen

Mit Ihrer Reiseanmeldung bieten Sie uns den Abschluss eines Reisevertrages verbindlich an. Ihre Buchung muss schriftlich erfolgen. Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich, auch für alle von Ihnen mitangemeldeten Personen für die Verbindlichkeiten aus dem Reisevertrag einzustehen (siehe gesonderte Erklärung auf dem Anmeldeformular). Der Vertrag kommt mit Erhalt unserer Anmeldebestätigung zustande. Nach unserer Reisebestätigung ist eine Anzahlung i.d.R. in Höhe von 10% des Reisepreises fällig. Der Restbetrag ist bis spätestens vier Wochen vor Reisebeginn zu zahlen. Sie erhalten von uns hierzu eine Rechnung.

Änderungen und Abweichungen

einzelner Reiseleistungen von dem vereinbarten Inhalt des Reisevertrages, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und die nicht entgegen Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind nur gestattet, soweit die Änderungen/Abweichungen nicht erheblich sind und den Gesamtzuschnitt der gebuchten Reise nicht beeinträchtigen.

Wir sind berechtigt, den Preis nachträglich anzupassen, soweit wir hierzu aus berechtigten, unvorhersehbaren und erheblichen Gründen (z.B. Änderungen der Treibstoffkosten, Steuern o. a.) gezwungen sind und wenn zwischen unserer Reisebestätigung und dem vorgesehenen Reiseantritt mehr als vier Monate liegen. Von der Änderung werden wir Sie umgehend, spätestens vier Wochen vor Reiseantritt, informieren.

Rücktrittsrecht

Aus wichtigem Grund kann die vhs eine Reise kurzfristig absagen. Sie erhalten dann den eingezahlten Reisepreis zeitnah zurück.

Sofern Sie bei Reisen mit eigener An-/Abreise nach Erhalt der Reisebestätigung Ihre Anreise eigenständig gebucht haben und die vhs die Reise absagen muss, beschränkt sich die Haftung der vhs für die Erstattung der Ihnen entstandenen Stornokosten für Ihre gebuchte An/Abreise auf maximal 150 € pro Person.

Rücktrittsrecht des Reisenden

Sie können vor Reisebeginn jederzeit vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt sollte uns gegenüber in Ihrem Interesse schriftlich erklärt werden (möglichst per Einschreiben). Die Höhe der Rücktrittsgebühren ist vom Zeitpunkt des Rücktritts abhängig.

Bis 100 Tage vor Reisebeginn berechnen wir für jede Stornierung eine Bearbeitungsgebühr von 50 €.

Danach gelten folgende Rücktrittspauschalen, jedoch mind. 50 €:

- 99. – 60. Tag vor Reisebeginn: 20 % des Reisepreises
- 59. – 30. Tag vor Reisebeginn: 35 % des Reisepreises
- 29. – 14. Tag vor Reisebeginn: 40 % des Reisepreises
- 14. – 07. Tag vor Reisebeginn: 50 % des Reisepreises
- ab 06. Tag vor Reisebeginn: 80 % des Reisepreises

Der Nachweis, dass uns kein bzw. ein geringerer Schaden entstanden ist, bleibt Ihnen unbenommen.

Für einige Reisen gelten gesonderte Stornobedingungen. In diesem Fall sind diese abweichenden Stornobedingungen in den Reiseunterlagen explizit genannt.

Gewährleistung/ Schadenersatz

Unsere Verpflichtung zur Gewährleistung und zum Schadenersatz wegen eines Mangels der Reise richtet sich nach den gesetzlichen Vorschriften (§§ 651c-g des BGB). Unsere Schadenersatzpflicht ist auf die dreifache Höhe des Reisepreises beschränkt, soweit wir einen Schaden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt haben oder soweit wir für einen Schaden lediglich wegen des Verschuldens eines Leistungsträgers einzustehen haben.

Versicherungen

Zu Ihrer eigenen Sicherheit empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Rücktrittskosten-Versicherung und bei Auslandsreisen den Abschluss einer Krankenversicherung.

Schlussbestimmung

Im Übrigen gelten die allgemeinen gesetzlichen Regelungen, Insbesondere die Vorschriften über den Reisevertrag (§§ 651a – 651k des BGB).