

Kurs inklusive:

- ⊙ Anleitung zum Buchinger Fasten
- ⊙ individuelle Betreuung
- ⊙ komplette Fastenverpflegung überwiegend aus Bio-Anbau
- ⊙ 1 Rohkostbuffet bei Anreise  
1 Vollwertfrühstück bei Abreise
- ⊙ Begleitmaterial
- ⊙ Literatur zum Ausleihen
- ⊙ verschiedene Wanderungen
- ⊙ Einführung Nordic Walking inkl. Ausleihgebühr NW-Stöcke
- ⊙ Morgengymnastik am Meer
- ⊙ Entspannungsübungen
- ⊙ Infrarotsauna und Dampfdusche im Haus

⊙ **Übernachtung\*\* im App. mit Bad und Kochnische**

\*\*zuzüglich: Endreinigung, Parkplatz, Handtücher und Bettwäsche, Kurtaxe, Haustier (mögl.)

\*\* Ich übernehme gern die Buchung für Sie, die Bezahlung erfolgt direkt vor Ort.

Pro Person ohne Frühbucherrabatt:

EZ 754,00 EUR incl. ÜN\*\*  
Anzahlung (150,00 EUR)  
oder

DZ 673,00 EUR incl. ÜN\*\*  
Anzahlung (135,00 EUR)

Sparen? **3 Bett-Belegung im App. oder  
kleines Zimmer mit Bad/WC außerhalb  
auf Anfrage**

Anreise bis 18 Uhr  
Abreise bis 10 Uhr



UGF Karla Bunjes

ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin,  
Fastenleiterin & Nordic Waking Trainerin

Kontakt:

Röthenhübelweg 3

09623 Frauenstein OT Nassau

Tel.: 037327- 83 7 82

Fax: 037327- 83 7 83

Email: karlabunjes@t-online.de

weitere Infos  
und Bilder unter:  
[www.karlabunjes.de](http://www.karlabunjes.de)

Frühbucher-  
Rabatt  
bei Anmeldung von  
2 Personen  
im DZ oder  
jeweils EZ

2018

## 10 Tage Buchinger Fasten- Nordic Walking, Yoga, Entspannung Wandern am Meer

8 Tage  
Entschlacken  
Ruhe  
Erholung  
Entspannung  
Meeresklima



Es locken hier ein Appartementhaus mit Wintergarten und Entspannungsraum nur 10 Minuten Fußweg vom Meer entfernt. Ebenfalls zu Fuß erreichbar sind Ostseetherme und die Promenade. Morgensport am Strand und Ausflüge ins nahe Polen machen Sie fit.

# Fasten nach Buchinger/ Lützner zur Prävention

durch **Senkung der Risikofaktoren:** Übergewicht, erhöhte Blutfett-, Cholesterin- und Harnsäurewerte, Stress, Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck, Rauchen

## Zustände, die ein Risiko darstellen:

- ! Suchterkrankungen (Alkohol, Essstörungen)
- ! Magen, Zwölffingerdarmgeschwüre
- ! Fortgeschrittene koronare Herzerkrankungen
- ! Netzhautablösungen
- ! Psychose
- ! Diabetes mellitus Typ 1
- ! Bösartige Erkrankungen (Krebs)



## generell gegen das Fasten sprechen:

- ! Kachexie (extremes Untergewicht)
- ! Anorexie nervosa (Magersucht)
- ! Dekompensierte Schilddrüsenüberfunktion
- ! Fortgeschrittene Leber- oder Niereninsuffizienz
- ! Schwangerschaft und Stillzeit

**Ausgeschlossen vom Fasten für Gesunde sind zudem alle, die medikamentös behandelt werden.**

## Bitte sprechen Sie im Zweifelsfall mit ihrem Hausarzt.

Dafür ist intensivere ärztliche Betreuung nötig. Für das Fasten als Therapie gibt es Kliniken und Fastenärzte, bitte wenden Sie sich an die Ärztesgesellschaft für Heilfasten (ÄGHE).

## Mit dem Informationsmaterial ca. 2- 3 Wochen vor Kursbeginn erhalten Sie eine

**Fastenunbedenklichkeitserklärung zugesandt. In dieser Bestätigen Sie mir, das sie sich für gesund halten und in eigener Verantwortung an diesem Kurs teilnehmen.**

## ANMELDEBEDINGUNGEN

**Bitte beachten Sie auch die Informationen zum Fasten als Prävention!** Nach schriftlicher Anmeldung erhalten Sie **eine verbindliche Bestätigung** von mir. Damit wird die **Anzahlung (siehe Klammer- nicht der Gesamtkurspreis!)** fällig. Die Kontoverbindung dafür wird ihnen mit Bestätigung mitgeteilt. Bis 2 Wochen vor Reiseantritt erhalten Sie von mir ausführliche Informationen, sowie die Aufforderung zur Zahlung des restlichen Kursbetrages. Die aufgeführten Übernachtungskosten sind dann vor Ort an den Vermieter direkt zu entrichten. Eine Teilnahme am Kurs ist nur bei vollständiger Bezahlung der Kursgebühr im voraus und vorliegender Fastenunbedenklichkeitserklärung möglich. Bei Nichterfüllung treten die Rücktrittsregelungen in Kraft.

## Rücktritt durch Teilnehmer:

Anmeldung bis 62 Tage 20%, 62- 31 Tage vor Kursbeginn 40 % ,30.- letzter Tag vor Termin 50% des Gesamtkurspreises, sofern keine Ersatzperson vermittelt wird. Bei Vermittlung einer Ersatzperson erlaube ich mir eine Bearbeitungsgebühr von 30 EUR einzubehalten, den Differenzbetrag zur Anzahlung erhalten Sie dann selbstverständlich zurück. **Ich empfehle ihnen eine Rücktrittsversicherung abzuschließen!**

## Rücktritt durch Kursleiter:

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl (6 TN), kann der Kurs bis 2 Wochen vor Kursbeginn abgesagt werden. Sollte es erforderlich sein, das wegen eines dringenden Notfalls oder Krankheit des Kursleiters der Kurs kurzfristig abgesagt werden muss, so bitte ich Sie um Verständnis. Bereits bezahlte Kurs-Beträge werden zurückerstattet, ein weitergehender Anspruch besteht nicht. Die Buchung im Haus bleibt bestehen, Rücktritt durch TN nur laut Rücktrittsregeln möglich. Es besteht jedoch dann die Möglichkeit den Urlaub ohne Kurs (Rückerstattung Kursgebühr) anzutreten.



**Anzahlungsaufforderung, sowie BANKVERBINDUNG: werden nach Bestätigung mitgeteilt!!!**

**Die Anzahlung wird in der 1. Kalenderwoche 2018 fällig!**

*Bitte hier abtrennen und die Anmeldung per Post oder Fax zusenden! Nehmen Sie sich vorher Zeit alles in Ruhe durchzulesen.*

## ANMELDUNG 2018

**10 Tage Kurszeitraum ..... in Ahlbeck/ Ostsee-Insel Usedom**

Mit Anmeldung wird die **angegebene Anzahlung (Betrag in Klammern angegeben) sofort nach Bestätigung fällig!**

### Bitte reservieren Sie mir:

- App als EZ oder
- App als DZ mit .....
- Frühbucherrabatt laut Regelung Internet, da Anmeldung 2. Person:.....

- kleines Zimmer oder  3er Belegung nach Absprache

**Fax 03 73 27- 83 78 3**

**Oder per Post an:**



**VIELEN DANK!**

Karla Bunjes  
Unabhängige Gesundheitsförderung  
Röthenhübelweg 3  
D-09623 Frauenstein OT Nassau

- ich habe noch nie gefastet
- ich habe bereits gefastet

**Vorname Name (bitte Blockschrift) Geburtstag**

---

**Straße Hausnummer**

---

**PLZ Ort**

---

**Fon Fax**

---

**eMail**

= Information kostensparend und umweltfreundlich

**Datum Unterschrift**

**Hiermit bestätige ich die Anmeldung zum o.g. Kurs. Ich akzeptiere die Anmeldebedingungen.**