

FASTEN IN BEWEGUNG

1. bis 6. November 2026



Leichter werden – innen wie außen

FASTEN IN BEWEGUNG

Innen wie außen

Manchmal braucht es Abstand vom Alltag, um zur Ruhe zu kommen und neue Klarheit zu finden. Dieses Retreat verbindet sanftes Fasten mit täglicher Bewegung in der Natur.

Mit Suppen, Smoothies, Säften und Kräutertees entlasten wir den Körper, während verschiedene Formen des Gehens helfen, wieder in einen natürlichen Rhythmus zu kommen. Der Wald rund um den Störztsee bietet dafür eine besondere Atmosphäre aus Ruhe, Bewegung und Natur.

Nordic Walking, Pilgern, stilles Gehen im Wald und achtsames Bogenschießen schaffen Raum für Bewegung, Konzentration und bewusste Auszeiten. Ergänzt wird die Woche durch gemeinsames Kochen, Fermentieren und einen Workshop zur Ernährung nach dem Fasten.

Das erwartet Sie

- sanftes Fasten mit Suppen, Smoothies und Säften
- tägliche Bewegung in der Natur
- Nordic Walking und aktives Gehen
- Pilgern auf einem Abschnitt des Jakobsweges
- Waldbaden
- stilles Gehen im Wald
- Workshop zur Ernährung nach dem Fasten Alltag

Programmübersicht

- Dauer:
6 Tage/5 Übernachtungen
- Teilnehmer:
8-12 Personen
- verfügbare Räume:
Seminarraum, Naturflächen am Störztsee
- ideal für:
Freundeskreise und Einzelpersonen, kleine Gruppen





Ablauf

- Morgenaktivierung (ca. 30 min)
Mobilisation und Atemübungen
- Gehen und Bewegung (ca. 2-4 h)
Nordic Walking, Pilgern oder stilles Gehen im Wald
- Ruhezeit
Zeit zum Entspannen und zur Regeneration
- Naturerlebnis (ca. 60-90 min)
Waldbaden, Spaziergänge oder Bogenschießen
- Workshop Ernährung & Aufbauküche
Ernährung nach dem Fasten, Aufbauküche und Fermentation
- Abendrunden & Austausch
Reflexion und bewusster Tagesabschluss

Zusatzoptionen

- Lagerfeuerabend am See
- Nordic-Walking-Stöcke zum Ausleihen
- Persönliche Zeit für Spaziergänge und Naturerlebnisse
- gemeinsame Gesprächsrunden am Abend

Leistungen und Kosten

- 5 Übernachtungen wahlweise in komfortablen Einzel- oder Doppelzimmern inkl. Bettwäsche
- Fastenverpflegung mit Suppen, Smoothies, Säften und Kräutertees
- Alle Workshops und Programmpunkte
- Betreuung während des Retreats
- Gemeinsames Kochen und Fermentieren

*inklusive Vollverpflegung
mindestens 8 Teilnehmer, maximal 12 Teilnehmer

890 € pro Person*



WIR ERWARTEN SIE und freuen uns auf Ihren Besuch.

Inhalte u.a. mit KI-Unterstützung erstellt



Anreise mit dem PKW

Nehmen Sie die Autobahnabfahrt Freienbrink vom Berliner Ring (A10). Fahren Sie in Richtung Fürstenwalde.

Fahren Sie an der Tesla-Fabrik vorbei und folgen Sie der Landstraße.

Biegen Sie nach ca. 3 km rechts in den asphaltierten Waldweg in Richtung Störztz ein und folgen der Ausschilderung zum Störztzland.

Anreise mit der Bahn

Mit dem Regionalexpress RE1 aus Richtung Berlin oder Frankfurt (Oder) kommend steigen Sie in Fangschleuse aus. Von dort bieten wir Ihnen auf Anfrage unseren Shuttleservice.



Störztzland Betriebsgesellschaft mbH
15537 Grünheide OT Störztz
Telefon: +49 (0) 3362 6185
Fax: +49 (0) 3362 6167
E-Mail: info@stoeritzland.de
Internet: www.stoeritzland.events
Facebook: www.facebook.com/stoeritzland.events

Besuchen Sie uns online unter www.stoeritzland.events

[f](https://www.facebook.com/stoeritzland.events) [i](https://www.instagram.com/stoeritzland.events) /stoeritzland.events