Störitzland
EVENTLOCATION AM STÖRITZSEE

FASTEN IN BEWEGUNG

1. bis 6. März – 1. bis 6. November 2027



Leichter werden – innen wie außen

FASTEN IN BEWEGUNG

Leichter werden – 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 Störitzsee 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 einen gemeinsamen 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 Störitzsee
- 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

*inklusive Vollverpflegung
mindestens 8 Teilnehmer, maximal 12 Teilnehmer

Zusätzlich

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

Leistungen und Kosten

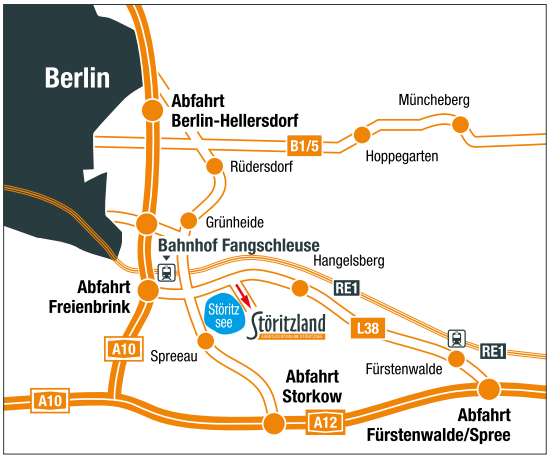
- 5 Übernachtungen wahlweise in komfortablen Einzel- oder Doppelzimmern inkl. Bettwäsche
- Fastenverpflegung mit Suppen, Smoothies, Säften und Kräutertees
- alle Workshops und Programmpunkte
- Betreuung während des Retreats
- gemeinsames Kochen und Fermentieren

890 € pro Person*



WIR ERWARTEN SIE

und freuen uns auf Ihren Besuch.



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 Störitz ein und folgen der Ausschilderung zum Störitzland.

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 an.

Inhalte u.a. mit KI-Unterstützung erstellt

Störitzland Betriebsgesellschaft mbH
15537 Grünheide OT Störitz
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

/stoeritzland.events