

**Ulrike Voltmann (Dipl. Oec. troph.)**  
**Gisela Rühl (Yogalehrende BDY/EYU -Shiatsu Therapeutin)**

Oldenburg, den 10. Juni 2010

**"Fasten, Yoga und Meer" auf Norderney**

von Samstag, den 20. November bis Freitag, den 26. November 2010

**Abfahrt:** Vom Anleger Norddeich am 20. Samstag, den 20. November 2010 um 12:00 Uhr.

**Begrüßung:** Am Anleger Norderney gegen 13:00 Uhr, danach mit dem Bus zum Hotel (ca. 3 €).

**Abreise:** Vom Anleger Norderney am Freitag, den 26. November 2010 um 10:15 Uhr.

Die **Kursgebühren betragen 220 €**. In den Kursgebühren sind enthalten: Verpflegung, Körperarbeit, Ernährungsberatung und ganztägige Fastenbetreuung durch Ulrike Voltmann, sowie Körperarbeit bzw. Körperbetreuung durch Gisela Rühl (Yogalehrende BDY/EYU).

Hinzu kommen die **Kosten für die Übernachtung**. Die Preise für die unterschiedlichen Übernachtungskategorien können der Rückseite dieses Schreibens entnommen werden. Teilnehmerinnen, die nicht fasten können oder wollen, wird ein modifiziertes Fasten angeboten, d.h. die Teilnehmer bekommen eine Nahrungsergänzung bestehend aus Sojamilch oder Hirse-Heilkost, bzw. eine Kost nach vorheriger Absprache mit mir.

Die **Körperarbeit** am Morgen kann während des Tages in Einzelsitzungen (45 Min.) für Massage, Atemarbeit, Gespräch oder Anwendung und /oder Erlernung bewährter Entspannungs-Methoden vertieft werden, ergänzt und rundet ideal unser Gesamtangebot ab. Weitere Infos können unter: [www.herzyoga.de](http://www.herzyoga.de) sowie über [www.ulrike-voltmann.de](http://www.ulrike-voltmann.de) abgerufen werden, oder bei Fragen telefonisch erläutert werden.

Wenn Sie an der Fastenwoche teilnehmen möchten, bitte ich Sie, sich auf dem beiliegenden Anmelde-bogen bei uns anzumelden. Die Kursgebühren bitten wir bis zum 1. September 2010 auf das Konto der Commerzbank Oldenburg, Konto 553 673 500, BLZ. 280 400 46 zu überweisen. Die Kosten für die Übernachtung zahlen Sie direkt an das Hotel. Denken Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit auch über eine Reiserücktrittsversicherung nach.

**Tagungs-Wohnort:** Ferienhotel "Haus Waldeck", Kaiserstraße 21-22, 26548 Norderney,  
Tel.: 04932/9396-0, Internet : [www.haus-waldeck.de](http://www.haus-waldeck.de)

**Vorbereitung:** Jeder sollte vor der Anreise einen, evtl. auch mehrere Obst- oder Rohkosttage einlegen bzw. sehr viel trinken und ballaststoffreiche Kost essen. Weiterhin sind Joghurt mit Leinsamen und Sauerkraut- oder Pflaumenkursaft sehr hilfreich, um bereits vor Beginn der Fastenkur eine natürliche Darmreinigung einzuleiten. Fastenerfahrenen ist zu empfehlen, die erste Darmreinigung eventuell zu Hause durchzuführen oder sogar einige Tage vorher das Fasten zu beginnen. Falls dazu Fragen entstehen sollten, dürfen Sie uns jederzeit anrufen.

Für die Darmreinigung gibt es mehrere Möglichkeiten, die Ulrike Ihnen vorstellen wird. Eine sanfte und harmlose Darmreinigung ist mit einem Irrigator oder Reise-Irrigator (Einlaufgerät) oder mit FX-Passagesalz möglich. Besteht bereits eine Abneigung gegen diese oder andere Abführmittel, haben sich in den Kursen Laxoberal-Tropfen zusammen mit Magnesium bewährt. Einlaufgerät, Laxoberal-Tropfen und FX-Passagesalz können Sie in Ihrer Apotheke, Magnesiumbrause-Tabletten in der Drogerie erwerben und mitbringen. Im Hotel werden wir Sie dazu noch ausführlich und individuell beraten.

**Bitte mitbringen:** Lockere Freizeitbekleidung, warme Bekleidung (Wollsocken!), Hausschuhe (Badesandalen), wetterfeste Bekleidung für den Strand, Kopfbedeckung, Handschuhe, Wärmflasche, Schreibzeug, (Lieblings-) Dinge für Ihre persönliche Freizeit (z.B: Bücher, Handarbeitszeug, Mal- und Bastelutensilien etc.) und eine Flies- oder Wolldecke.

Bei chronischen Krankheiten oder Medikamenteneinnahme bitte wir darum, sich unbedingt durch Ihren Hausarzt beraten zu lassen. Eine vorherige Beratung durch den Hausarzt ist im Übrigen jedem zu empfehlen. Sollten Sie noch weitere Fragen haben, so stehen wir Ihnen telefonisch jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre

Ulrike Voltmann / Gisela Rühl