



Bintu Cham  
Gesundheitsmanagement

# Aktiv Fasten

## Bintu Cham



Dipl. Oecotrophologin - Gesundheitsmanagement

**Einfach die Seele baumeln lassen!**

Schenken Sie sich eine Auszeit in idyllischer Umgebung  
und genießen Sie die heilsame Wirkung einer  
professionell geführten Fastenkur.



**Termine & Informationen unter: [www.bintu-cham.de](http://www.bintu-cham.de)**

## Fasten mit Bintu Cham

Schenken Sie sich eine Auszeit in idyllischer Umgebung und genießen Sie die heilsame Wirkung einer professionell geführten Fastenkur.

Bintu Cham, Dipl. Oecotrophologin & Gesundheitsexpertin, begleitet Sie kompetent und mit viel Spaß auf der spannenden Reise zu sich selbst. Sie werden feststellen, dass Fasten in der Gruppe motiviert und Ihnen hilft durchzuhalten.

## Einfach die Seele baumeln lassen

Beim Aktiv-Fasten lädt die Umgebung zu wohltuenden Spaziergängen, Wanderungen und Radtouren ein. Die frische Luft fördert die seelische und körperliche Entspannung. Entdecken Sie die Kraft der Stille und genießen Sie Ihre kleine Auszeit.

## Fastenkur

Vitalität, Lebensfreude und innere Zufriedenheit sind der Ausdruck vollkommener Gesundheit: Heilfasten bietet die Möglichkeit unsere Gesundheit positiv zu unterstützen, das Immunsystem zu stärken und den Stoffwechsel zu aktivieren. Eine Woche lang verzichten Sie bewusst auf feste Nahrung und Genussmittel. Stattdessen nehmen Sie viel Flüssigkeit in Form von Säften, Tee, Wasser und leckeren Gemüsebrühen zu sich.



**Termine & Informationen unter: [www.bintu-cham.de](http://www.bintu-cham.de)**

## Handverlesene Hotels und Mehrwerte

Die von mir gewählten Hotels bestechen durch ihre ausgezeichnete Lage, schöne Zimmer, exzellente Kulinarik, ein umfangreiches Sport- und Freizeitangebot sowie eine besonders große Zahl zufriedener und immer wiederkehrender Gäste.

Die Ausstattung der Zimmer ist hochwertig und in edlem Design. Ein ausgiebiger Wellness-Bereich oftmals mit Innenpool, diversen Saunen, Whirlpool (gegen Gebühr) und einem Fitnessraum runden das schöne Ambiente der Hotels ab. Während der Fastenkur können kostenpflichtige Zusatzangebote wie Massagen oder Ausflüge in die Region in Anspruch genommen werden.

## Konditionen

- 5 Übernachtungen im Hotel, Unterbringung im Doppelzimmer
- Fastenverpflegung mit Säften und leckeren Gemüsebrühen sowie ganztägig Wasser und Kräutertees
- Meditation (morgens)
- Gemütliche Wanderungen
- freie Pool- und Saunanutzung
- Ernährungsvorträge

## Preise

Doppelzimmer zur Alleinnutzung ab 950,- €\*

\*Preise freibleibend / Drucktechnische Änderungen vorbehalten



**Termine & Informationen unter: [www.bintu-cham.de](http://www.bintu-cham.de)**



**Bintu Cham**  
Gesundheitsmanagement

## **Bintu Cham** Gesundheitsmanagement

**Aktiv-Fasten, Vital-Tage,  
Ernährungs-Workshops  
u.v.m.**

**Im Bruch 19  
21220 Seevetal**

**Phone: 0176 – 419 535 52  
info@bintu-cham.de**

### **Hinweis:**

Die ausgeschriebene Reise bzw. die Reiseleistungen werden von Bintu Cham nur vermittelt. Bintu Cham ist nicht Reiseveranstalter oder Leistungsträger.

Vertragsbeziehungen entstehen ausschließlich zwischen dem Reisenden und den beteiligten Leistungsträgern und Hotels. Bitte beachten Sie, dass die Reise nur bei Erreichen einer Teilnehmerzahl von mindestens 5 Personen durchgeführt wird.



**Termine & Informationen unter: [www.bintu-cham.de](http://www.bintu-cham.de)**