



## Details und Programm zur Fastenwoche 2 Fastenwanderung entlang der Südwestküste Portugals

**Ort des Programms und Übernachtung:** West-Algarve, Portugal

**Zeitraum:** Mi., 05.05. – Do., 13.05.2021

**Anmeldung:** +49 (0) 175 575 44 33 oder [info@the-glass-house.com](mailto:info@the-glass-house.com)

**Programmleiterin:** Ingrid Straub

### **ANREISE**

Die Anreise erfolgt von jedem Teilnehmer eigenständig bis zum 04.05.

### **TAG 1 (05.05.) – Fastenbeginn**

Gemeinsam als Gruppe beginnen wir mit der Fastenwoche.

### **TAG 1 (05.05.) bis TAG 7 (11.05.)**

Wir starten täglich um 8 Uhr mit unterschiedlichen Highlights wie z.B. Yoga, Körperübungen und Ozean-Schwimmen, um aktiv und mit voller Energie in den Tag zu starten. Anschließend begeben wir uns auf eine atemberaubende Küstenwanderung (je nach Witterung), bei der wir alle Erdelemente auf uns wirken lassen können.

### **TAG 8 (12.05.) - Fastenbrechen**

Unsere Fastenwoche kommt mit einem geleiteten Fastenbrechen zum Ende.

### **ABREISE**

Die Abreise erfolgt von jedem Teilnehmer eigenständig. Die Unterkunft wird im Rahmen des Fastenprogramms lediglich vom 04.05. bis zum 13.05. gebucht und ist auch nur für diesen Zeitraum im Programmpreis inkludiert.

### **PREIS**

**850,00 Euro pro Person**

### **In diesem Fastenpaket sind folgende Angebote und Leistungen inkludiert:**

- Unterkunft vor Ort in einem Einzelzimmer vom 04.05. bis 13.05. → Die Unterkunft wird von der Programmleiterin organisiert
- Glaubersalz, Tee, Wasser, Säfte, Obst zum Fastenbrechen
- Fasten- und Wanderbegleitung durch Programmleiterin Ingrid Straub
- Yoga und weitere Körperübungen am Strand, Schwimmen/Dipping im Atlantik
- Lebensberatung mit Familientherapeutin Ingrid Straub

### **Folgende Kosten sind von den Teilnehmern zusätzlich zu tragen:**

- Anreise- und Abreise, z.B. Hin- und Rückflug, Transportmöglichkeit zum und vom Unterkunftsort, Mietwagen
- Kosten für den Eigenbedarf der Teilnehmer
- Sonstige Kosten, die nicht in den oben genannten Punkten des Fastenpakets inkludiert sind.

### **Ausstattung:**

- Feste und bequeme Schuhe für die Küstenwanderungen
- Wetterfeste (Regen und Wind) und bequeme Bekleidung; eventuell Kopfbedeckung
- Schwimmbekleidung und Strandtuch
- Kleiner Rucksack und Trinkbehälter für die Wanderung

