

**Ulrike Voltmann  
(Diplom Oecotrophologin)**

**"Fasten und Meer" auf Norderney 2012**

von Sonntag, den 8. Januar bis Samstag, den 14. Januar 2012

**Anreise:** Vom Anleger Norddeich am Samstag, den 8. Januar 2012 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 Samstag, den 14. Januar 2012 um 10:00 Uhr

**Die Kursgebühren betragen 220 €.** In den Kursgebühren sind enthalten: Vorträge, Körperarbeit, Ernährungsberatung, Heilkost, Teilkost und die Fastenversorgung sowie die ganztägige Betreuung durch mich. Die tägliche, einstündige Körperarbeit übernimmt Frau Gisela Rühl (Yogalehrende BDY/EYU). Sie ist ganztägig im Hotel mit ihrem eigenen Angebot zur Körperarbeit und -entspannung.

**Zu den Kursgebühren kommen die Kosten für die Übernachtung hinzu.** Die Preise für die unterschiedlichen Übernachtungskategorien können der Rückseite dieses Schreibens entnommen werden. Teilnehmerinnen, die nicht fasten können oder wollen, biete ich eine Teil- oder Heilkost an. Diese Teilnehmerinnen erhalten eine Nahrungsergänzung bestehend aus Sojamilch oder eine Heilkost, bzw. eine individuelle Ernährung nach vorheriger Absprache mit mir. Bitte dazu telefonisch oder per Mail bei mir anmelden

Wenn Sie an der Fastenwoche teilnehmen möchten, bitte ich Sie, sich auf dem beiliegenden Anmeldebogen bei mir anzumelden. Die Kursgebühren bitte ich Sie bis zum **6. Januar 2012** auf das Konto der Commerzbank Oldenburg, Kontonummer 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, [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 Pflaumenkürsaft sehr hilfreich, um bereits vor Beginn der Fastenkur eine natürliche Darmreinigung einzuleiten. Fastenerfahrene ist zu empfehlen, die erste Darmreinigung eventuell zu Hause durchzuführen oder sogar einige Tage vorher das Fasten zu beginnen. Falls Sie dazu Fragen haben sollten, dürfen Sie mich jederzeit anrufen.

Für die Darmreinigung gibt es mehrere Möglichkeiten, die ich Ihnen vorstellen werde. 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 werde ich 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 evtl. eine Flies- oder Wolldecke.

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

Mit freundlichen Grüßen  
Ihre  
Ulrike Voltmann

**Ulrike Voltmann, Metzger Straße 27, 26121 Oldenburg,  
[www.ulrike-voltmann.de](http://www.ulrike-voltmann.de), E-Mail: [ulrike.voltmann@ewetel.net](mailto:ulrike.voltmann@ewetel.net)  
Telefon: 0441/87981**