

**Ulrike Voltmann  
(Diplom Oecotrophologin)**

**"Fasten und Wellness" in Ostbense 2012**

von Freitag, den 10. Februar bis Donnerstag, den 16. Februar 2012

**Anreise:** Im Hotel "Nordstern" in Ostbense am Freitag, 10. Februar 2012 ab 12:00 Uhr

**Begrüßung:** Im Hotel "Nordstern" in Ostbense um 14:00 Uhr

**Abreise:** Am Donnerstag, 16. Februar 2012 um 10:00 Uhr

**Die Kursgebühren betragen 180 €.** In den Kursgebühren sind enthalten: Vorträge, Ernährungsberatung und ganztägige Betreuung durch mich. **Hinzu kommen die Kosten für die Übernachtung und Verpflegung.** Die Preise für die Übernachtung einschließlich Heilkost, Teilkost oder Fastenverpflegung können Sie der Rückseite dieses Schreibens entnehmen.

Teilnehmerinnen, die nicht fasten können oder wollen, wird Teil- oder Heilkost angeboten, d.h. die Teilnehmerinnen bekommen eine Nahrungsergänzung bestehend aus Sojamilch oder eine Heilkost, bzw. eine individuelle Ernährung nach vorheriger Absprache mit mir. Ich bitte Sie, sich dazu telefonisch oder per Mail bei mir anzumelden.

Wenn Sie an der Fastenwoche teilnehmen möchten, bitte ich Sie, sich auf dem beiliegenden Anmeldebogen bei mir anzumelden. Die Kursgebühren bitte ich Sie bis **3. Februar 2012** auf mein Konto der Commerzbank Oldenburg, Kontonummer 553 673 500, BLZ 280 400 46 zu überweisen. Die Kosten für die Übernachtung bzw. Fastenverpflegung zahlen Sie zu Beginn des Kurses direkt im Hotel bzw. nach Erhalt des Übernachtungsvertrages. Denken Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit auch über eine Reiserücktrittsversicherung nach.

**Tagungs- Wohnort:** Hotel "Nordstern", Störlebeckerstrasse 9, 26427 Ostbense  
Tel.: 04971/92999, [www.nordsternhotel.de](http://www.nordsternhotel.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 Pflaumenkurssaft sehr hilfreich, um bereits vor Beginn der Fastenkur eine natürliche Darmreinigung einzuleiten. Fastenerfahrungen 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, Metzter Straße 27, 26121 Oldenburg, Telefon: 0441/87981  
[www.ulrike-voltmann.de](http://www.ulrike-voltmann.de), E-Mail: [ulrike.voltmann@ewetel.net](mailto:ulrike.voltmann@ewetel.net)**