

# Fasten-Wandern-Entspannen

## Termine im Oberharz 2025

im zauberhaften Harzhotel zum Prinzen \*\*\*  
in Clausthal-Zellerfeld



## Herzlich Willkommen 2025

Fr 10.01.-Fr 17.01 Buchinger-Winterfasten  
7 Übernachtungen  
inkl. 1½ Aufbautagen

Sa 25.01. - Sa 31.01 Winter-Basenfasten  
6 Übernachtungen

Do 17.07. - So 20.07 Veganes Sommer-  
Detox-Retreat  
3 Übernachtungen

Sa 15.11. - Sa 22.11 Buchinger-Winterfasten  
7 Übernachtungen  
inkl. 1½ Aufbautagen

### Fastenangebote:

Buchinger-Winterfasten: €455,- p.P. + Hotel 7 Nächte

Winter-Basenfasten: €425,- p.P. + Hotel 6 Nächte

Frühbucher-Rabatt bis 90 Tage vor Beginn € 20,-

Freundschaftsrabatt bis 90 Tage vor Beginn € 30,-

Sommer-Detox-Retreat: €260,- p.P. + Hotel 3 Nächte

Frühbucherrabatt bis 90 Tage vor Beginn € 15,-

Freundschaftsrabatt bis 90 Tage vor Beginn € 20,-

**Alle Rabatte kombinierbar**

### Hotel-Preise

Buchinger-Fasten: EZ € 723,- p.P. für 7 Ü  
DZ zur Einzelnutzung ab € 793,- 7 Ü

Basenfasten: EZ ab € 773,- 6 Ü  
DZ zur Einzelnutzung ab € 833,- 6 Ü

Sommer-Detox: EZ ab € 406,- 3 Ü

Zusätzliche Zimmerkategorien bietet das Hotel gerne an

**Frühbucher-Rabat Hotel: bis 2 Monate vor Beginn 10%**

**Hunde Willkommen:** Für Preise und Zimmer bitte  
Rücksprache mit Hotel treffen

### Anmeldungen Kurse & Infos über:

Angela Matzat persönlich oder

[info@finde-leichtigkeit.de](mailto:info@finde-leichtigkeit.de)

☎ +49 177 6396678

[www.finde-leichtigkeit.de](http://www.finde-leichtigkeit.de)

Fastenleitung: Angela Matzat

## Die Fasten-Wochen



### Buchinger-Fasten mit Aufbau/

### Basenfasten/Detox-WE

**Beginn:** am Anreisetag 16:00

**Ihr wunderbares Energie-Paket:** Vielseitige Infos zur Einstimmung 2 Wochen vor Beginn, individuelle, einfühlsame & professionelle Begleitung rund ums Fasten, Essen, Entspannen, meditative morgendliche Energieübungen aus dem Tai-Chi & Qi-Gong, Fastenhelfer (Öl, Heilerde, Basenbad...) gemeinsame entspannte Wanderungen durch die Harzer Naturlandschaft, umfangreiche Impulse rund ums Fasten & Essen während der Fastenwoche, 1½ Aufbautage und ausführliches Material für die Aufbau-Zeit nach dem Fasten, Entspannungsmeditationen am Abend zur Stressbewältigung im Alltag

**Basenfasten:** das Fastenprogramm ist hier natürlich erweitert durch die leichte basische Fasten-Verköstigung des Prinzenhotels

**Aufbautage:** Das Buchinger-Fasten beinhaltet einen kompletten Aufbautag und ein Aufbaufrühstück am letzten Tag mit sanftem Einstieg in die Aufbauphase mit leichter basischer Kost

**Abschluss:** Die Kurse enden nach dem Frühstück um 9:30 am Abreisetag. Das Vegane Detox-WE endet um 12:00

### Entspannung-Heilung-Klärung



#### Hinzubuchbar

Energiebehandlungen bei Angela

90 Min = € 120,-

Coaching bei Angela 60 Min = € 120,-

### Hotelpaket:

Regional & saisonal ausgewählte und zusammengestellte qualitative Fasten-Verpflegung, frisch zubereitete Säfte. Tägliche Tea-Time-Flat mit ausgewählten Teesorten, Honig von lokalen Imkern. Vollpension

WLAN im gesamten Haus, Kurtaxe inkl. Kurgastkarte mit Busfahrticket für den gesamten Oberharz + Ermäßigungen in verschiedenen Freizeit- und Kultureinrichtungen, gemütliche & geräumige Zimmer im Landhausstil, gute Parkmöglichkeiten am und ums Hotel, tägliche

Saunanutzung inkl. Bademantel & Saunatücher, Allergiker-Bettwäsche, Massage & Wellnessangebote hinzubuchbar.

**Highlight 1: Aufbaumenu am Abend des Fastenbrechens + Aufbaufrühstück am zweiten Aufbautag (Buchinger-Fasten)**

**Highlight 2: je 1x freier Eintritt in die Iberger Tropfsteinhöhle, ins Bergwerkermuseum**

### Anreise

Ihre An- und Abreisekosten - und diesbezügliche Organisation übernehmen Sie selbst. Das Hotel bezahlen Sie vor Ort. Freundliche Tipps zur Anreise im Hotel.

Bei Anreise mit der Bahn: Goslar Hbf. als Ziel, ab da geht der Bus 830 nach Zellerfeld Haltestelle Thomas-Merten-Platz (ca 150 m vom Hotel entfernt)



## Ich freue mich auf Sie!