

Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele im Fastenhaus Werner auf Sylt. In wohlthuender Atmosphäre, begleitet von frischer Nordseeluft und achtsamer Betreuung, erleben Sie die heilsame Kraft des Fastens nach der Buchinger-Methode. Sanfte **Qi Gong**-Übungen unterstützen den Energiefluss, während ein inspirierender **Ernährungsvortrag zur gesunden Ernährung** sowie Impulse aus der **Diätetik nach traditioneller chinesischer Medizin (TCM)** Ihr Verständnis für nachhaltige Gesundheit vertiefen.

#### **Neue Fastentermine 2027:**

- 13.–20.02.2027
- 20.–27.02.2027
- 27.03.–03.04.2027
- 03.04.–20.04.2027
- 31.07.–07.08.2027
- 07.08.–14.08.2027
- 16.–23.10.2027
- 23.–30.10.2027

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz und starten Sie bewusst in mehr Leichtigkeit und Gesundheit:

👉 <https://www.fastenhaus-werner.de>

