



## Eine aussergewöhnliche Genuss- Reise!!!

**Ein Luxus Reiseerlebnis für Genießer, Fester und Wanderer! Gesund und bezahlbar!  
In gepflegten Gästehäusern auf den traumhaften Seychellen Inseln La Digue & Mahe!**

## „Früchtefasten & Wandern im Paradies!“

**Erste Woche:**

**Genussfasten ohne hungern mit reif geernteten Bio Früchten & Gemüsen!**

**Zweite Woche:**

**fangfrischer Fisch oder Geflügel mit Salaten & Gemüse in bester Qualität!**

**Wollten Sie nicht schon lange mal Ihrem Körper etwas Gutes tun - ihn entlasten, entschlacken, sogar etwas abnehmen ohne hungern zu müssen! Ruhe haben, vitaler und kraftvoller werden, das Ganze mit geführten Wanderungen ohne Zwängen und das auch noch in paradiesischer tropischer Natur...**

**...dann sind Sie als Single oder Paar bei uns richtig!**

### *Die Seychellen im Indischen Ozean,*

sind ein Archipel von zeitloser Schönheit und Harmonie. Die Vielfalt der Inseln an Flora, Fauna, Landschaften und Menschen ist überwältigend. Bereits während ihres Landeanfluges werden Sie von Meer, Stränden, Felsen, Bergen und tropischen Wäldern begrüßt. Die Inseln sind über und unter Wasser mit einer natürlichen Schönheit gesegnet, die **weltweit** ihresgleichen sucht.

Während des ganzen Jahres gibt es auf den Seychellen frische Papayas, Bananen, Sternfrüchte, Mangos, Passionsfrüchte, Ananas, Kokosnüsse und viele weitere Früchte! Der perfekte Ort also, um Wandern zu kombinieren mit Früchtefasten und mit bester mediterraner Vollwertkost wie fangfrischem Fisch, Geflügel und Gemüse!

### *Das Genuss- Basenfasten,*

in den ersten 5-7 Tagen mit frischen, reif geernteten Früchten und Gemüsen ist eine sanfte, gut verträgliche Art des Heilfastens. Durch Verzicht auf andere, feste Nahrung wird das Körpergewebe auf schonendste Weise gründlich gereinigt, wegen der reichlich vorhandenen Flüssigkeit in den Früchten und Gemüsen. Der hohe Anteil an organischen Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Enzymen beseitigt Vitalstoffmängel! Das Immunsystem wird gestärkt und Selbstheilungsprozesse aktiviert! Basenfasten ist für Menschen über 60/65 Jahre oder für sehr junge Leute sogar die verträglichste Fastenart! Viele Fastenleiter bescheinigen gleich gute Wirkung wie bei anderen Fastenarten. Ein Hungergefühl tritt im Allgemeinen überhaupt nicht auf. Es ist weder Selbstquälerei noch sportliche Leistung – aber es kann ein Zurückfinden zur natürlichen inneren Ordnung sein! Es ist kein „heftiges“

Abführen mit Glaubersalz oder Rizinusöl nötig!

### *Die mediterrane Vollwertkost,*

in der 2. Woche, also nach dem Basenfasten beinhaltet frischen Fisch, Geflügel, Reis, Kartoffeln, Salate, feine Desserts usw.... ist sehr schmackhaft und gesund in bester Qualität - echter Superfood! Sie können selbst entscheiden - in Absprache mit uns und Ihrem Arzt – wie viele Tage Sie fasten und wie viele Tage Sie das Top Essen genießen wollen!

### *Jeder einigermaßen Gesunde kann Fasten!*

Sich alleine aufraffen ist oft schwer. Nach unseren Erfahrungen geht es in kleinen Gruppen (bei uns bis maximal 15 nette Menschen) viel leichter und angenehmer. Hier sind Sie als Single genauso richtig wie als Paar! Sie verlieren während dieser 2 (oder mehr) Wochen circa 3 bis 7 Kilo, was aber nicht vorrangig ist. Sie genießen wieder viel bewusster eine lebendige und frische Nahrung. Fasten und Wandern zu kombinieren macht einfach Sinn! Das Basenfasten für Gesunde ist im Allgemeinen sehr gut und problemlos verträglich – dennoch bitten wir Sie, es mit Ihrem Arzt abzusprechen, ob eine solche Reise in ein tropisches Land für Sie gesundheitlich unbedenklich ist! Eine gute ärztliche Versorgung (falls mal nötig) ist auf allen bewohnten Seychelleninseln gewährleistet!

### *In einem der letzten Paradiese der Erde hat „Burnout“ keine Chance!*

Unsere Teilnehmer kommen in dieses schöne Paradies um abzunehmen, zum Entschlacken, Entspannen und Entschleunigen oder um Krankheiten wie Neurodermitis, Rheuma, Gicht, Arthrosen und vieles mehr zu reduzieren! Sie bekommen wieder Schwung für Ihren Alltag! Ein Nachdenken über Veränderungen von Ernährung, Lebensweise und Gewohnheiten kann stattfinden. Speziell auf fasten abgestimmte hochwertige Massagen und Natur Kosmetik Behandlungen oder die wissenschaftlich anerkannte Bewegungsmethode nach Dr. Feldenkrais runden die Tage ab, aber nur wenn SIE es wollen – das stimmen wir vor Ort gemeinsam mit Ihnen ab! Die Seychellen sind ein ganzjähriges Reiseland - mit einer durchschnittlichen Temperatur von 30° C gesegnet, auch die Wassertemperatur des Indischen Ozeans schwankt nur zwischen 27 und 29° C. Warme Kleidung können Sie also getrost zu Hause lassen! Auf allen 115 Inseln leben nur ca. 85000 Menschen verschiedener Konfessionen davon über 90 % Christen friedlich und harmonisch zusammen.

### *Wenn Sie als Paar kommen*

und nur einer will Basenfasten, der andere aber „normal“ essen, so ist das natürlich möglich! Ihr Partner/in kann superlecker essen, während Sie feine Früchte und Gemüse genussfasten! Wandern und die tropischen Inseln erkunden können beide gemeinsam mit uns – wenn Sie es wollen! Wir sind offen für Ihre Wünsche und machen gern ein persönliches Angebot!

### *Ablauf: „Früchtefasten & Wandern im Paradies“*

Reisedauer mindestens 14 Tage (13 Nächte), Verlängerung bis 28 Tage möglich.  
5 Tage Früchte & Gemüse Fasten, VP (nach Absprache auch länger),  
2 Tage gute Aufbaukost, VP mit Brot, Quark, Suppen Gemüse usw.,  
7 Tage mediterrane Vollwertkost, HP abends mit Fisch & Geflügel, Beilagen, Nachtisch.



### *In der ersten Woche inclusive:*

Morgens: 3erlei frische Früchte  
Mittags: 3erlei frische Früchte (bei längeren Wanderungen zum Mitnehmen)  
Abends: frische Früchte, Salate, Gemüse und feine Basen- Gemüsesuppen.  
4 geführte Wanderungen oder Radtouren zu den schönsten Plätzen der Insel.  
Ein Vortrag mit Informationen rund ums fasten! Ein Fahrrad für eine Woche.  
Täglich Tee, Mineralwasser, frisches Kokoswasser, frische Fruchtsäfte!  
Täglich gemeinsame Strandbesuche, Schwimmen und Schnorcheln im Indischen Ozean!  
Täglich gute Gespräche, Befindlichkeitsrunden, gute Laune, Kartenspiele, Schach usw.!  
Täglich die grandiosen Schönheiten der Seychellen Inseln genießen!

### *In der zweiten Woche inclusive:*

Morgens: Eiern, Schinken, Käse, Marmelade, Toast, Butter, Tee, Kaffee und frisches Obst.  
Mittags: verpflegen Sie sich selbst.  
Abends: frischer Fisch, Geflügel, Fleisch, Reis, Nudeln, Salate, Nachtisch.  
3 geführte Wandertouren- auch mit Auto oder Boot (Wetter und Fitness abhängig)!  
Täglich Strandbesuche, Schwimmen und Schnorcheln im Indischen Ozean!  
Täglich gute Gespräche, Befindlichkeitsrunden, gute Laune, Kartenspiele, Schach usw.!  
Täglich die grandiosen Schönheiten der Seychellen Inseln genießen!

### *Massagen & Beauty zubuchbar*

Speziell abgestimmte Massagen oder Wellness- & Beautybehandlungen! (Siehe Preisliste)  
Dr. Feldenkrais Übungen für eine gute Körperkuoordination und bessere Beweglichkeit!  
Empfehlung: Fasten Physiobehandlung, 2 in 1 - Bauchmassage & Fußreflexzonenmassagen!

### *Ganzheitliche Begleitung durch:*

**Gisela Jahreis:** Jg. 1957, geprüfte Natur- Kosmetikerin, Wellnessmasseurin  
**Wolfgang Jahreis:** Jg. 1954, staatl. anerk. Masseur med. Badem., Manualtherapeut,  
Feldenkraispädagoge usw... langjährige Fastenerfahrung!  
Wir sind auf den Seychellen täglich 24 Stunden für Sie ansprechbar, wenn erforderlich!

### *Anmeldung und Infos bei:*

meerzeitreisen GbR, Olaf Jakobsen & Volker Karpen, Carsten-Rehder-Straße 69, 22767  
Hamburg, Tel: 040-20 90 99 23 \* E-Mail: info@meerzeitreisen.de \* www.meerzeitreisen.de \*  
oder

Fastenwanderteam Wolfgang und Gisela Jahreis, Sonnenbichl 30, 87466 Oy-Mittelberg,  
Tel: 08366-259 oder 0172-8300483, email: w.jahreis@t-online.de, www.physiowell-allgaeu.de

### *Reise Termine 2018:*

April/Mai 2018 + November/Dezember 2018, genaue Daten bitte anfragen!  
Reisedauer mindestens 13/14 Nächte, Verlängerung möglich.



### Leistungen- Inklusiv:

- Alle Transfers Flughafen Mahé/Seychelles zum Hafen und zurück.
- Katamaran Schnellfähre über Praslin nach La Digue und zurück (ca. 90 Minuten).
- Alle Transfers zum jeweiligen Hotel/Pension und zurück.
- Ein Fahrrad pro Person für 7 Tage auf La Digue.
- 7 Übernachtungen im DZ oder EZ mit Dusche/WC, mit Fastenvollverpflegung (oder normalem Essen) auf La Digue, im Guesthouse „Etoile Labrine“ oder gleichwertig.
- 6 Übernachtungen im DZ oder EZ mit Dusche/WC, mit Halbpension (Abendessen) auf Mahe, im Guesthouse „Beachhouse“ an der Beau Vallon Bay oder gleichwertig.
- Ganzheitliche Begleitung durch Gisela und Wolfgang Jahreis!
- insgesamt 7 begleitete Wanderungen oder Fahrradtouren - je ca. 1 bis 5 Stunden.

### Leistungen- zubuchbar:

- Flug Deutschland – Seychellen, direkt in 9 Stunden oder über Dubai, Doha, Muskat ab vielen Deutschen Flughäfen über uns buchbar (oder Sie buchen selbst, für ca. 550 – 1000 € p. P.)
- Mietauto auf Mahe oder Praslin sehr günstig über uns buchbar!
- Bootsausflug zum Schnorcheln bei Coco Island - traumhaft!
- Wanderung im berühmten Vallé de Mai auf Praslin, Tal der Meereskokosnuss, Weltkulturerbe!
- Bootsauflug zu den Riesenschildkröten auf Curieuse Island!
- Inselrundfahrt auf La Digue mit Boot! Verschiedene Wassersportarten auf Mahe möglich!
- Wanderungen in den Bergen von Mahe oder La Digue mit einheimischem Guide!
- Massagen, Kosmetikbehandlungen, Feldenkrais Bewegungsmethode!
- Verlängerungswoche(n) auf Mahe, Praslin, La Digue, Silhouette oder Cerf auf Anfrage!

### Preise: „Früchtefasten & Wandern im Paradies!“

13/14 Nächte im EZ mit VP/HP ca. 2700,- € pro Person (Preis noch offen, bitte anfragen)  
13/14 Nächte im DZ mit VP/HP ca. 2000,- € pro Person (Preis noch offen, bitte anfragen)  
Preise ohne Flug! Mindestteilnehmerzahl 8 Personen, maximal 15 Personen!

### Buchtipps:

Michl, Christoph: Fasten-Wanderungen. Einführung in Idee und Praxis des Fastenwanderns.  
ISBN 3-923901-20-8, 352 Seiten, 137 Photos 14,80 €

Lütznier, Hellmut: Wie neugeboren durch Fasten. Mit Tabellen.  
ISBN-3-7742-1462-X, 95 Seiten 12,90 €

Ginsberg, Yvonne: Fastenwandern mit Leib und Seele.  
ISBN 978-3-8436-0020-0, Patmos Verlag, Taschenbuch, 163 Seiten 14,90 €

**Kluger Verzicht ohne zu leiden, ist oft die beste Medizin!**

