

Anmeldung bitte an:

Naturheilpraxis Tonn  
Haffkruger Weg 22  
22143 Hamburg

Tel./Fax: (040) 648 911 26 • 648 911 27

e-mail: hgtonn@onlinehome.de

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

## So finden Sie den Eichenhof in 29584 Himbergen/Rohrsdorf:

- von Norden: A39 nach Lüneburg, B4 Richtung Uelzen bis Bad Bevensen, von dort Richtung Römstedt nach Himbergen
- von Süden: A7 Abfahrt Soltau-Ost, B71 Richtung Uelzen, B4 bis Abfahrt Bad Bevensen s. o.
- von Berlin über Ludwigslust, Dannenberg, Görde
- Bahnstation: Bad Bevensen, ca. 10 km (Abholung nach Vereinbarung)

## Ihre Kursbegleitung

**Renate Herrmann-Tonn**, Heilpraktikerin  
Langjährige Erfahrung in Erwachsenenbildung.  
Gesundheitsberaterin (Yoga) und Ausbildung in  
psychotherapeutischer Gestaltberatung.  
Der Hauptschwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der  
Regenerationstherapie – körperlich, seelisch und  
geistig.

**Hans-Günter Tonn**, Heilpraktiker  
Fastenleiter (DFA/UGB), ausgebildet bei Dr. H.  
Lützner (Autor des Standardwerkes: „Wie  
neugeboren durch Fasten“).  
Langjährige Erfahrung in der  
Erwachsenenbildung, Leitung und Betreuung  
von Gruppen, ausgebildet in  
Ernährungsberatung (UGB), Yoga, Autogenem  
Training und Gestaltberatung.

# Heilfasten mit

**Renate Herrmann-Tonn  
Hans-Günter Tonn**  
HeilpraktikerIn

Haffkruger Weg 22 • 22143 Hamburg  
Tel.: 040/64891126 • Fax 040/64891127  
e-mail: hgtonn@onlinehome.de  
[www.naturheilpraxis-tonn.de](http://www.naturheilpraxis-tonn.de)

Entschlacken --- Entgiften ---  
Entspannen



sich wohlfühlen im  
gemütlichen Landhotel Eichenhof  
in Himbergen / Rohrsdorf

## Termine

Mittwoch 21.09. bis Freitag 30.09.2016  
Mittwoch 22.03. bis Freitag 31.03.2017  
Mittwoch 19.04. bis Freitag 28.04.2017  
Mittwoch 20.09. bis Freitag 29.09.2017

## Fasten

*Fasten heißt lernen, genügsam zu sein;  
sich weigern, in Materie zu ersticken;  
sich von allem Überflüssigen lächelnd verabschieden.*  
Phil Bosmann

### **Fasten, der Königsweg ganzheitlicher Gesundheit**

Wer fastet hungert nicht, sondern ist leistungsfähig, fühlt sich wohl und unterstützt seine Selbstheilungskräfte bei vielen chronischen Krankheiten.

Fasten ist mehr als ein Verzicht auf Nahrung. Durch Fasten erreichen Sie:

- Entgiftung und Entschlackung des Körpers
- Entlastung und Regeneration der Verdauungsorgane
- Gewichtsreduktion auf gesunde Weise
- Stärkung der körpereigenen Abwehr und Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Einstieg in eine gesündere Lebens- und Ernährungsweise
- körperliche, geistige und seelische Regeneration

## Hotelbeschreibung

Gemütlich und harmonisch – so präsentiert sich der Eichenhof. Geborgen unter den Eichen kann man Stärke und Energie tanken. Es erwartet Sie eine beschauliche, entspannende, persönliche Atmosphäre mit modern ausgestatteten Zimmern mit kleinem Balkon oder Terrasse und behaglichen Aufenthaltsräumen, z.B. Kaminzimmer. Zum Hotel gehört auch eine Sauna. Der ehemalige alte Hof liegt inmitten eines parkartigen Geländes, nicht weit entfernt vom idyllischen Kurort Bad Bevensen, der Staatsforst Gohrde liegt vor der Tür.

Weitere Info unter:

[www.landleben-eichenhof.de](http://www.landleben-eichenhof.de)  
[info@landleben--eichenhof.de](mailto:info@landleben--eichenhof.de)

## Leistungen

(im Preis inbegriffen)

### Hotel

Unterbringung in behaglichen, modern eingerichteten Zimmern.

Fastenbrühen, Fastengetränke, je ein Entlastungs- und Aufbauessen.

Benutzung von Sauna.

### Kursbegleitung

Naturheilkundliche Betreuung, Beratung und Vorträge  
Eine tägliche Yogastunde, Atemgymnastik, Herz-Kreislauftraining, Breathwalk®, geführte Wanderungen, Autogenes Training und Entspannung

## Weitere Angebote

(nicht im Preis inbegriffen)

Entsäuerungs-/ Fußreflexzonenmassagen, Lymphdrainage, Ölmassage nach Ayurveda. Ausflüge ins Thermalbad Bad Bevensen, zu den Klöstern der Umgebung, nach Lüneburg, Hitzacker und anderen Sehenswürdigkeiten.

## Kosten

### Kursgebühr für Kursbegleitung

€ 195,- pro Person im Einzelzimmer  
€ 190,- pro Person im Doppelzimmer

### Hotelkosten inklusive Fastenverpflegung

€ 520,- pro Person im Einzelzimmer  
€ 445,- pro Person im Doppelzimmer

Alle Zimmer mit Fernseher, Telefon, WLAN, Dusche und WC

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

# HEILFASTEN

- 13.03. - 22.03.2016
- 13.04. – 22.04.2016
- 21.09. – 30.09.2016
- Einzelzimmer
- Doppelzimmer

Die Anzahlung auf die Kursgebühr von € 100,- pro Person

- habe ich auf das Konto  
IBAN: DE12 2005 0550 1201 1212 31  
(BIC HASPADEHHXXX) bei der  
Hamburger Sparkasse überwiesen.

Die Restzahlung erfolgt nach Anreise vor Ort.