

Was erwartet Sie

Die Anreise zur Insel JUUST über Norddeich Mole erfolgt individuell (wir geben gerne Hilfestellung bei der Routenplanung , Zugverbindungen etc.) . Anreisen sollten Sie an einem **Sonnabend** , ab Norddeich Mole spätestens um 15:00 Uhr (günstige Schiffsfahrzeiten oder Flugverbindungen finden Sie im Internet : www.reederei-frisia.de oder über die Hotelwebsite www.hotel-worch.de (Anreise anklicken) , Info's zur Insel **JUUST** und über das

Hotel und Haus Worch ★★★ Insel Juist finden Sie dort ebenfalls. (email Adresse : info@hotel-worch.de) Die Schiffsüberfahrt zur Insel JUUST beträgt ca. 90 Minuten (Wind und Wetter vorbehalten) , am Inselhafen werden Sie (Ihr Gepäck) vom hoteleigenen Gepäckträger abgeholt. Die Insel JUUST ist autofrei , den Weg vom Hafen zum Hotel ca. 600 m gehen Sie zu Fuß. Wenn Sie fliegen , dann stehen zu den planmäßigen Flügen der FLN Pferdekutschen am Flugplatz, mit denen Sie bis zum Hotel gebracht werden. Sie können Ihren Tagesablauf nach Ihren Bedürfnissen gestalten, (nach Absprache mit Frau Gruben – Jacobs nehmen Sie Ihren Fastentee zwischen 8:00 und 10:30 Uhr ein , abends servieren wir Ihnen Ihre Fastensuppe gegen 19:00 Uhr) sei es mit einem Besuch der **Praxis NICKEL** , hier bekommen Sie auch die im Angebot enthaltenen **juistness**® – Wohlfühlanwendungen ; sowie weitere Massagen, Nordseeschlickpackungen, in den Wintermonaten : Infrarot – Wärmekabine, etc. , Saunabesuch im Erlebnisbad auf der Düne und auch Schwimmen (2 Eintrittskarten zum Bad sind im Angebot enthalten) , Musik hören , Träumen , Ruhe und Entspannung genießen - eine Seelenzeit sich nehmen; am Spülsaum der Nordsee am fast 20 km langen Strand wandern , an zwei Tagen Radfahren und , und , und die Töwerland – Naturlandschaft bietet Ihnen

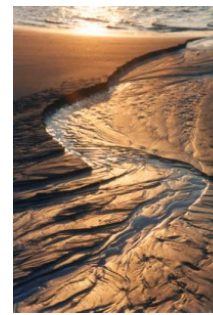
juistness® – pur .

Abreise am **folgendem Sonnabend** (wer möchte kann auch gerne verlängern, Verlängerungstag ÜF 62,00 €) ab Inselhafen (Gepäckabtransport zum Hafen 1 Stunde vor Abreise). Sie sollten den Abreisetag so planen , dass Sie ihn mit etwas Morgengymnastik beginnen, anschließend genießen Sie Ihr Kräutertee - Frühstück und , wer möchte kann mit einem Apfel das Abfasten einleiten. Ein letzter Spaziergang am Strand, Nordsee tanken , dann Abreise.

Die Fastenverpflegung besteht aus :
verschiedenen Kräuter - Tees , dazu Honig, natürlichem Mineralwasser ViO[®] , dazu Zitronen , und einer abendlichen Fastensuppe, die nach den fünf Elementen gekocht wird.

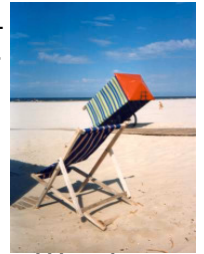


Nur Gesunde sollten fasten , das Hotel übernimmt keine Haftung für Gesundheitsschäden.



Die autofreie Insel JUUST , von uns Insulanern auch liebevoll „TÖWERLAND“ genannt , ist das schönste Werk der großen Zauberin NORDSEE – schmal und schlank und doch eine unendliche Landschaft , die vom ewigen Rauschen der Nordsee begrenzt wird. Sie bietet alles , was ein Fastender sucht : Ruhe , Beschaulichkeit , Natur in ihrer schönsten Form. Der Rhythmus der Gezeiten bestimmt das Inselleben und erweckt den Eindruck, das hier die Uhren ruhiger und langsamer laufen. Das *Hotel und Haus Worch* ★★★ , Juister Familienbetrieb seit 1909 , bietet Ihnen gemütlich eingerichtete Zimmer (auf Wunsch auch Apartments) mit Telefon,TV,Radiowecker, Wasserkocher (für den Tee zwischendurch) , Safe , Föhn , Dusche / WC, Sitzecke .

Im *Haus Worch* befindet sich die kassenzugelassene physikalische **Praxis NICKEL** für Massagen , Kosmetik etc. , hier bekommen Sie auch die im Angebot enthaltenen **juistness**®-Wohlfühlanwendungen . Der fast 20 km lange , buhnenfreie Strand ist nur wenige Schritte , 3 Gehminuten , vom Hotel entfernt. Sie sollten nur dann alleine fasten, wenn Sie auch wirklich **fastenerfahren** sind ! , denn dann wissen Sie , dass Sie schon einige Tage vor der Fastenwoche Ihre Kost umstellen sollten. So ist es ratsam auf schwere , fettige Speisen zu verzichten und Gemüse und Obst den Vorrang zu geben. Wer fasten erfahren ist , wird die Möglichkeit ergreifen und schon zu Hause mit dem Fasten beginnen . Denn ist die „innere Uhr“ schon mal umgestellt , fängt der Fastenurlaub schon auf der Fähre nach JUUST an.



unsere Leistungen zum : Schnupperpreis von 555,00 €

Der Preis versteht sich pro Person für 8 Tage (7 Übernachtungen) [Verlängerungstag ÜF 62,00 € ; mit Aufbaukost 70,00 € pro Tag und Person] inklusive Unterkunft in unseren Komfortzimmern , Kräutertees, Mineralwasser, abendlicher Fastensuppe, die nach den fünf Elementen für Sie gekocht wird . Eine manuelle Lymphdrainage am Dienstag und am Freitag eine Aromaöl-Entspannungsmassage in der **Praxis NICKEL, für 5 Tage ein Leihfahrrad und 2 Eintrittskarten für das Erlebnisbad (Schwimmen) auf der Düne, auf Wunsch Beratung und Gespräche mit Frau Gruben – Jacobs.**



Weitere Kosten , die dazu kommen :
z. B. weitere Tagesgetränke , Töwer card (Kurtaxe) , Kosten für Ihre Anreise (PKW, Garage in Norddeich, Zug, Schiff, Flugzeug, etc.) , Ausflüge, Versicherungen - eventuell weitere

juistness® – Anwendungen.

Früchte- , Rohkost- oder Safffasten sind ebenfalls möglich!

Bei diesen Fastenarten erhöht sich der obige Preis um 15%