

**Kräuterhaus
Sanct Bernhard**

www.kraeuterhaus.de

Noni

1 Liter ab **24,50**

Bio-Noni-Saft

Das kostbare Extra für Ihre gesundheitsbewusste Ernährung in allerbesten Originalqualität! Unser Bio-Noni-Saft besteht aus **100% reinem Direktsaft** aus den frisch gepflückten Früchten der *Morinda citrifolia* aus **kontrolliert biologischem Anbau**.

Best.-Nr. 69 1 Liter **€29,50**
ab 3 Flaschen nur **€27,-**
ab 6 Flaschen nur **€24,50**

Aloe-Vera-Saft

Der gesunde, unverdünnte Pflanzensaft. Die sorgfältige, sofortige Verarbeitung nach der Ernte sichert den Erhalt der empfindlichen Inhaltsstoffe. Eine ideale Nahrungsergänzung als wichtiger Beitrag zu einer gesundheitsbewussten Ernährung.

Best.-Nr. 79 1 Liter **€11,-**
ab 3 Flaschen nur **€9,90**

Soja-Calcium-Kapseln fit in den Wechseljahren!

Mit hochwertigen **Soja-Isoflavonen (50 mg)**, **Calcium** und **Biotin**. Sekundäre Pflanzenstoffe, wie z.B. Isoflavone, fördern in und nach den Wechseljahren das Wohlbefinden und Stoffwechselgleichgewicht der Frau.

Best.-Nr. 811 60 Kapseln für 2 Monate **€12,50**
ab 3 Packungen nur **€11,-**

Coenin Q10-PLUS-Kapseln

Wichtige Vitalstoffe zur Nahrungsergänzung für ein gesundes, aktives Herz und leistungsfähige Muskelzellen. Jede Kapsel enthält **30 mg natürliches Coenzym Q10** plus 50 I.E. Vitamin E, 50 µg Selen, 8 B-Vitamine sowie 180 mg Magnesiumcarbonat.

Best.-Nr. 1809 150 Kapseln **€25,-**
Best.-Nr. 1819 3 x 150 Kapseln nur **€69,-**

L-Carnitin-Kapseln

Bei einer Unterversorgung mit L-Carnitin kann die der Energiegewinnung dienende **Fettverbrennung** nicht ausreichend stattfinden. Es kommt zu überflüssigen Fettablagerungen, Müdigkeit und nachlassender Leistung. Mit L-Carnipure®, dem 100% reinen L-Carnitin höchster Qualität.

Best.-Nr. 821 180 Kapseln à 250 mg L-Carnitin **€21,-**
ab 3 Packungen nur **€19,50** **17,90** **16,-**

Mariendistel-Kapseln hoch dosiert

Jede Kapsel enthält 200 mg hoch dosierten Mariendistelfrüchte-Extrakt (enthält 30-35% Silymarin). Mariendistel-Kapseln

- ➔ unterstützen die Leberentgiftung
- ➔ regen den Leber- und Gallenstoffwechsel an
- ➔ fördern die Erneuerung der Leberzellen

Best.-Nr. 1810 90 Kapseln für 3 Monate **€12,50**
ab 3 Packungen nur **€11,50**

Anwendungsgeb.: Traditionell angewendet zur Unterstützung der Verdauungsfunktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung u. langjähriger Erfahrung.*

Ginsengfit-Kapseln

Neuer Schwung für Ihr Gehirn! Verbessern Konzentration und Leistungsfähigkeit, verhindern frühe Ermüdung, stärken Herz und Nervensystem, erhöhen die geistige und physische Spannkraft und sind ein vorzügliches Mittel gegen den täglichen Stress! Jede Kapsel enthält **250 mg** wirkstoffreiche Ginsengwurzeln nach C. A. Meyer!

Best.-Nr. 47 200 Kapseln **€21,73**
Best.-Nr. 46 3 x 200 Kapseln nur **€61,36**

Zur Stärkung u. Kräftigung bei Müdigkeits- u. Schwächegefühl, nachlassender Leistungsfähigkeit sowie Rekonvaleszenz (Erholungsphase nach Erkrankungen).*

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Grünlippmuschel

33% mehr Inhalt zum gleichen Preis!

Neuseeländische Grünlippmuscheln sind reich an Glycosaminoglykanen (GAG), die als Nährstoffe für Gelenke und Gelenkflüssigkeit dienen. Ein Bedarf kann bestehen bei alters- oder belastungsbedingten Verschleißerscheinungen der Gelenke sowie durch Sport, Abnutzung und Übergewicht. Jede Kapsel mit **500 mg reinem Grünlippmuschel-Konzentrat**.

Best.-Nr. 805 **jetzt 120 Kapseln** nur **€12,50**
ab 3 Packungen nur **€11,-**



Augenfit-Kapseln mit Lutein

50% mehr Inhalt zum gleichen Preis!

Eine ausgewogene, einzigartige Kombination augenfreundlicher Nährstoffe. Enthalten die wichtigen Carotinoide Lutein und Beta-Carotin, Heidelbeer-Extrakt, Vitamin E und B2, Zink und Selen. Ein wertvoller Beitrag für Ihre Augen und Sehkraft.

Best.-Nr. 105 **jetzt 90 Kapseln** für 6 Wochen nur **€12,53**
ab 3 Packungen nur **€11,25**

Gelenkfit-Kapseln mit Glucosamin und Chondroitin

Enthalten Calcium, Magnesium, 8 B-Vitamine, hochwertiges Haifischknorpelpulver mit wertvollen Mucopolysacchariden sowie **Glucosamin** und **Chondroitin**. Diese sind Bestandteile des Binde- und Stützgewebes wie Haut und Knorpel sowie von Körperschleimen, die Gleit- und Schutzwirkungen haben.

Best.-Nr. 1790 180 Kapseln für 1 Monat **€21,50**
Best.-Nr. 1791 3-Monats-Packung nur **€57,-**

Schwarzkümmelöl-Kapseln

20% mehr Inhalt zum gleichen Preis!

Mit einem hohen Anteil an biologisch aktiven, mehrfach ungesättigten Fettsäuren für einen gesunden Stoffwechsel. Jede Kapsel enthält **500 mg reines ägyptisches Schwarzkümmelöl** sowie natürliches Vitamin E, Biotin, Calcium-Pantothenat und Folsäure für eine gesunde Haut.

Best.-Nr. 128 **jetzt 180 Kapseln** nur **€9,90**
ab 3 Packungen nur **€8,90**

Zimt-Kapseln mit Chrom und Zink

Jede Kapsel enthält 200 mg Zimtkonzentrat 10:1, entsprechend **2.000 mg Zimt!** Zusätzlich sind unsere Zimtkapseln jetzt mit **3,5 mg Zink** und **50 µg Chrom** angereichert.

Best.-Nr. 1461 **jetzt 150 Kapseln** nur **€11,-**
ab 3 Packungen nur **€9,90**



GRATIS-TEST!*



Ja, ich will die Qualität Ihrer Produkte kennen lernen. Senden Sie mir völlig unverbindlich und kostenlos **eine Originalpackung**

Vitamin C + Zink Langzeitkapseln

Zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte. **120 Kapseln im Wert von € 8,50**

Außerdem erhalte ich **kostenlos** den **Sanct-Bernhard-Gesundheitskatalog**

mit über 500 Naturheilmittel- und Kosmetikartikeln sowie ein wertvolles **Kosmetik-Probeset!**

Bitte senden Sie mir mit 14-tägigem Rückgaberecht:

Ihr Mengenrabatt
ab € 60,- 3% Rabatt
ab € 100,- 4% Rabatt

Nr.	Produktname	Menge	Gesamtpreis

Name/Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Geburtsdatum

Bitte bestellen Sie bei
Kräuterhaus Sanct
Bernhard GmbH, A. 78
Helfensteinstraße 47
73342 Bad Ditzgenbach
☎ 07334 / 96 54 0
Fax 07334 / 96 54 45

Der Spezialist für
Naturheilmittel
und Kosmetik
Seit 1903
im Dienste der
Gesundheit



Fast wie neugeboren

Den Körper reinigen und Kraftreserven mobilisieren – Fasten ist wie ein Frühjahrsputz für **Körper und Seele.**

Außen knackig grün und innen herrlich saftig mit einem leichten Mandelaroma. Theresa Surges träumt seit Tagen davon, endlich in einen Apfel beißen zu können. Der 54-Jährigen läuft bei dieser Vorstellung das Wasser im Mund zusammen. Denn der Apfel wird ihre erste feste Nahrung in dieser Woche sein.

„Kein Vier-Gänge-Menü hat mir jemals besser geschmeckt.“ Die Büroangestellte spricht aus Erfahrung. Seit einigen Jahren fastet sie regelmäßig, meist ein oder zwei Wochen im Jahr, immer in der Gruppe und mit pro- ▶▶

Was uns fit hält | Sachsen Spezial: Fasten

► ► **Professioneller Anleitung** Im Kloster Panschwitz-Kuckau bei Kamenz genießt die Berlinerin vor allem die ländliche Stille und die ausgedehnten Spaziergänge. „Nach so einer Woche fühle ich mich dann wie frisch verliebt“, beschreibt Theresa Surges ihre Gefühle. Was nicht heißen soll, dass das Ganze ein geruhsamer Spaziergang ist. Eine gehörige Portion Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen gehören schon dazu. Doch wer es schafft, hat nicht nur eine ganz spezielle Erfahrung gemacht, sondern Körper und Seele viel Gutes getan.

Beate Heinecke leitet die Kurse im Panschwitzer Kloster und ist von den positiven Wirkungen des Fastens überzeugt. Immerhin gehört der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung über einen bestimmten Zeitraum – meist eine Woche lang – zu den ältesten Naturheilverfahren der Welt. Der Körper schaltet dabei seinen Stoffwechsel auf die so genannte Ernährung von innen um. Im

Tierreich sind diese Phasen übrigens völlig normal. So kommen Königspinguine bis zu drei Monate ohne Nahrung aus. Und auch wir Menschen können magere Zeiten überstehen. Der Körper soll in dieser Zeit von angesammelten Schadstoffen befreit sowie Blutgefäße und Gelenke von schädlichen Ablagerungen gereinigt werden. Wissenschaftlich bewiesen ist das allerdings nicht.

„Wir stützen uns jedoch auf zahlreiche positive Erfahrungen von Fastenden“, so Beate Heinecke, die ihre Ausbildung an der Deutschen Fastenakademie absolviert hat. Mit der alternativen Heilmethode sollen unter anderem bei Bluthochdruck, Rheuma oder auch Hauterkrankungen schon beachtliche Erfolge erzielt worden sein. Und auch die Psyche profitiert. Beim Fasten nimmt man seinen Körper viel bewusster wahr. Energie, die normalerweise für die Verdauung benötigt wird, kann anderweitig genutzt werden. So berichten



Keine feste Nahrung ist beim Fasten oberstes Gebot, dafür wird viel getrunken. Auch Entspannungsübungen stehen meist auf dem Programm.

Fastende von wahren Energieschüben und einer deutlichen Stimmungsaufhellung.

Wunder kann man jedoch nicht erwarten. Darin sind sich Schulmediziner und Naturheilkundler einig. „Diese Phase kann vielmehr der Auslöser sein, seine Ernährungsgewohnheiten umzustellen und mehr auf seinen Körper

zu achten“, so Heinecke. In ihren Kursen trifft sie immer wieder auf Menschen, die sich regelmäßig in Enthaltsamkeit üben, damit es ihnen danach besser geht. Fasten nach Dr. Buchinger ist die am weitesten verbreitete Methode, die vom gleichnamigen Arzt entwickelt und seit den 30er-Jahren angewandt wird. Dabei nimmt man am Tag nicht mehr

Kurse und Kuren

Kliniken, Klöster, Hotels – eine **Auswahl** von Angeboten in Sachsen.



Fasten für Gesunde

Im Kloster

- **Ostritz, St. Marienthal**, nach Buchinger mit Klosterführung, Entspannungsübungen u. a. 340 €/Woche (Zuschlag für Einzelzimmer 21 €), Tel. 035823 77238, www.kloster-marienthal.de
- **Panschwitz-Kuckau, St. Marienstern**, nach Buchinger mit Wanderungen, auf Wunsch Teilnahme am geistlichen Klosterleben, Töpfern, Wassertreten im Klosterbach u. a. 319 €/Woche (Zuschlag für Einzelzimmer 26 €), Tel. 035796 971-30, www.csb-miltitz.de

Im Hotel

- **Bad Lausick, Hotel „Residenz“**, nach Buchinger mit Nutzung des Freizeitbades „Riff“ u. a. 372 €/Woche, Tel. 034345 27903, www.bad-lausick.de
- **Cavertitz, Waldhotel**, nach Buchinger mit Wanderungen, Yoga, Massagen u. a. 399 €/Woche (Zuschlag für Einzelzimmer 50 €), Tel. 03436 1660, www.waldhotel-reudnitz.de
- **Chemnitz, mehrere Hotels (Anita Büttner)**, nach Buchinger mit Sauna, Reiten, Malen, Wanderungen u. a. 400 €/Woche, Tel. 0371 5601888, www.region-chemnitz.com/anitabuettner
- **Frauenstein/Ortsteil Nassau, Bungalowkomplex (Karla Bunjes)**, nach Buchinger mit Nordic Walking u. a. 264 €/Woche (Zuschlag für Einzelzimmer 60 €), Tel. 037327 83782, www.karlabunjes.de
- **Hähnichen, Pension Weiser**, nach Buchinger mit Yoga, Massagen, Wanderungen u. a. 360 €/Woche, Tel. 035933 30497



Foto: wdy/f. Blümler

als 250 Kilokalorien zu sich. Feste Nahrung ist tabu, mittags oder abends gibt es eine Tasse Gemüsebrühe und zwischendurch Wasser und Tee, so viel man will. Lange Spaziergänge und Entspannungsübungen stehen ebenso auf dem Programm wie Ernährungsberatung und kreative Beschäftigung. Neben Buchinger gibt es auch andere Methoden, zum Beispiel die Mayr-Kur (Details siehe Kasten S. 34). Aber immer bedeutet Fasten, völlig ohne feste Nahrung auszukommen. Erlaubt sind frische Säfte und Gemüsebrühen aus ausgekochten Produkten.

In Sachsen wird Fasten für Gesunde in zwei Klöstern, einigen Hotels und auch ohne Unterbringung angeboten. Geleitet werden die meist einwöchigen Kurse von ausgebildeten Fastenleiterinnen oder Heilpraktikerinnen. Für eine Woche muss man im Hotel ab 300 Euro ausgeben. Ohne Unterkunft ist eine Fastenwoche schon ab etwa 70 Euro zu haben. ▶▶

- **Oberwiesenthal, Rotgiesserhaus**, nach Buchinger mit Sauna u. a. 690 €/10 Tage (Einzelzimmerzuschlag 10 €/Tag), Tel. 037348 1310, www.rotgiesserhaus.de
- **Radebeul, Bilz-Kurhotel**, nach Buchinger mit Massagen, Sauna u. a. 300 €/Woche, Tel. 0351 8386329, www.bilz-kurhotel.de
- **Rathen, „Laasen-Perle“**, nach Buchinger mit Kneippschen Anwendungen, Sauna, Massagen, Meditation u. a. 333 €/Woche (Ermäßigung möglich), Tel. 035021 68302, www.laasenperle.de
- **Schönheide, Forstmeister**, nach Buchinger mit Wanderungen u. a. 385 €/Woche, Tel. 03744 200139, www.fastenimvogtland.de
- **Tharandt, Parkhotel „Forsthaus“**, nach Buchinger mit Rückenschule, Massagen und Bädern. 395 €/Woche, Tel. 035203 34151, www.parkhotel-forsthaus.de

Ohne Unterbringung

- **Bad Elster, Myriam Mück**, nach Buchinger mit ärztlicher Begleitung, Kneippschen

Güssen, Wanderungen, Sportangeboten, Ernährungsberatung u. a. 160 €/Woche, Tel. 037437 531166

- **Bad Elster, Grit Hardegen-Dullies**, nach Buchinger mit Kennenlernen und Ausprobieren von naturheilkundlichen Verfahren wie Massagen, Wanderungen u. a. (auch mit Unterbringung möglich) 69 €/Woche, Tel. 037437 53237, www.fasten-im-vogtland.de
- **Crimmitschau, Gesundheitszentrum Eubios**, nach Mayr, mit Massagen, Wanderungen, Sportangeboten u. a. 55 €/9 Tage, Tel. 03762 5435, www.eubios.de
- **Frauenstein/Ortsteil Nassau, Karla Bunjes**, nach Buchinger mit Nordic Walking, Wanderungen u. a. ab 80 €/Woche, Tel. 037327 83782, www.karlabunjes.de
- **Leipzig, Fama-aktiv, Sigrid Magnus**, nach Buchinger mit Meditation, Akupressur, Wanderungen, Ernährungsberatung u. a. ab 70 €/Woche, Tel. 0341 4808890, www.fama-aktiv.de

Heilfasten

In der Klinik

- **Bad Düben, HeideSpa**, nach Buchinger mit Bad und Sauna, Wanderungen u. a. 509 €/Woche, Tel. 034243 33641, www.heidespa.de
- **Bad Schandau/Ostrau, Falkenstein-Klinik**, nach Buchinger mit Bad und Sauna, Rückenschule u. a. 1.150 €/10 Tage, Tel. 035022 45-0, www.falkenstein-klinik.de
- **Grünhain, Naturheilklinik Eubios**, nach Buchinger mit Kneippschen Güssen, Sauna, Massagen, Wanderungen u. a. 495 €/Woche, Tel. 03774 6660, www.eubios.de
- **Wiesbaden, Rehaklinik „Miriquidi“**, nach Mayr mit Nutzung der Therme und Sauna, Massagen u. a. 2.184 €/3 Wochen (auch individuelle Dauer möglich), Tel. 03733 504-0, www.wiesbaden.de

(Stand: 2. Januar 2006)

► Im Preis enthalten sind neben der professionellen Anleitung auch Freizeit- und Sportangebote, Entspannungsübungen und zum Teil Massagen. Zudem gibt es in zahlreichen Kliniken das Angebot des stationären Heilfastens. Hier gehören Anwendungen wie Massagen mit zum Paket. Unter ärztlicher Aufsicht können dort auch Menschen mit kleineren gesundheitlichen Einschränkungen kuren. Wer sich dafür entscheidet, kann allerdings keine Zuschüsse von der AOK Sachsen erwarten, da diese Kuren, ebenso wie die Kurse, nicht zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen gehören.

Egal, ob stationär oder anderswo - wer fasten will, sollte vorab in jedem Fall mit seinem Hausarzt sprechen. Für einige, unter anderem Schwangere, Kinder oder Patienten mit Stoffwechselstörungen, ist diese Heilmethode grundsätzlich tabu. „Auf keinen Fall selbst zu Hause herumexperimentieren. Fasten ist nicht vergleichbar mit einer Diät, die vielleicht jeder schon mal ausprobiert hat“, rät Dr. Katrin Woldag, Beratungsärztin bei der AOK Sachsen. Am besten funktioniert das in einer Gruppe und fernab der alltäglichen Probleme. In der Regel finden die Kurse in landschaftlich reizvollen Gegenden

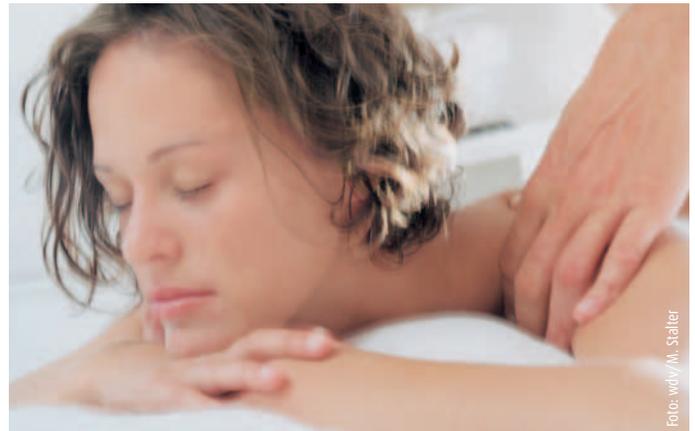


Foto: wdv/M. Stalter

statt, zum Beispiel in der Sächsischen Schweiz, im Vogtland oder in der Oberlausitz.

Auch die Zeit davor und danach will gut vorbereitet sein. Das heißt, die Ernährung wird

schon einige Tage vor der eigentlichen Kur auf leichte, möglichst fleischlose Kost umgestellt. Am ersten Fastentag wird eine Darmreinigung durchgeführt, die dann regelmäßig auf dem Programm steht. Auch nach dem Fasten muss der Körper langsam wieder auf feste Nahrung eingestellt werden. „Manche brauchen fast eine Stunde, um den ersten Apfel zu essen“, berichtet Beate Heinecke. Vor allem die Tage und Wochen nach dem Kurs bieten die Chance, seine Ernährung grundsätzlich zu überdenken und mit alten, ungesunden Gewohnheiten zu brechen.

„Wer eine Fastenkur ausschließlich dazu nutzt, um Übergewicht zu bekämpfen, wird keinen dauerhaften Erfolg haben“, prophezeit AOK-Beratungsärztin Dr. Woldag. Während des Fastens nimmt man automatisch ab, weil der Körper auf seine Fettreserven zurückgreift. Doch um den Jojo-Effekt zu verhindern, hilft nur eine Umstellung der Ernährung auf lange Sicht. Fasten kann dabei lediglich unterstützen und helfen, seinen Körper kennen zu lernen.

Diese Feststellung ist übrigens nicht neu. „Fasten schenkt dem Menschen Erkenntnis über sich selbst.“ Zu dieser Überzeugung soll schon Buddha am Ende einer Fastenzeit gekommen sein. Und Mahatma Gandhi sagte: „Immer dann, wenn wir eine Notlage nicht beheben können, fasten und beten wir.“

Ines Klut

E-Mail: i.klut@wdv.de

Fasten mit Methode

Es gibt verschiedene **Programme**, die sich bewährt haben.

Nach Buchinger:

- von dem deutschen Arzt Buchinger entwickelt und von Dr. Lütznert weiterentwickelt
- täglich nicht mehr als 250 Kilokalorien ausschließlich über flüssige Nahrung (Wasser, Tee, Säfte, Zitrone und Honig, Gemüsebrühe)
- regelmäßige Darmreinigung sowie warme Leberwickel zur Unterstützung der Entschlackung
- tägliche Spaziergänge, Entspannung, Freizeitbeschäftigungen

Mayr-Kur:

- von einem österreichischen Arzt entwickelt
- besteht aus drei Stufen: Tee-Wasser-Fasten, Milch-Semmel-Diät, milde Ableitungsdiät

- regelmäßige Bauchmassagen und Kau-training
- viel Bewegung an frischer Luft

Schroth-Kur:

- nach Naturheilkundler benannt
- totaler Verzicht auf alle Fette
- salzarme Kost aus Getreidebrei, Vollkornbrot und Gemüsesuppen
- Trink- und Trockentage im Wechsel, an Trockentagen wird weniger getrunken
- zusätzlich Ganzkörperpackungen

Molkekur:

- über den Tag verteilt gibt's einen Liter Molke, drei Liter Tee, stilles Wasser und Gemüsebrühe



Foto: wdv/M. Voller



Wellness Deluxe

Anzeige



im 5-Sterne Resorthotel  **Meder** in Kemer/Türkei



8-tägiger Wellness-Urlaub alles inklusive in der Türkei

April '06

inklusive Flug, Luxushotel, Rundum-Verpflegung und Wellness-Paket

nur € **499,-**



Der Knüller - Mehr Urlaub für AOK-Mitglieder:

1 Woche Rundreise auf Wunsch inklusive!

Auf Wunsch begleiten Sie uns zum Auftakt Ihres Urlaubes auf die 1-wöchige Bildungs-rundreise „**Biblische Spuren in Lykien**“ in der Westtürkei und verlängern somit Ihren Aufenthalt **kostenlos** um 1 Woche. Die Fahrt geht über Antalya, Myra, Ephesus, Pamukkale,... in klimatisierten Deluxe-Reisebussen. 7 Übernachtungen in guten 4- und 5-Sterne-Hotels, Halbpension und deutschsprachende Reiseleitung sind inklusive.

Fragen Sie unsere Mitarbeiter!



Ihr 5-Sterne-Wellness Resort:



Es gibt zahlreiche sogenannte 5-Sterne-Hotels in der Türkei, doch wie so oft findet man große Unterschiede... In Ihrem Wellness-Urlaub mit VdK/IPM erwartet Sie ein echtes 5-Sterne-Hotel, dessen Ausstattung und Service verzaubern: Erlasene Materialien wie Teak-Holz, Marmor und Leder, luxuriöse und komfortable Zimmer mit Bad/WC, Sat-TV, Minibar, Fön, Schminkspiegel, Radio, Mietsafe, Klimaanlage und Heizung, freundlicher und zuvorkommender Service unter Aufsicht unseres deutschen Service-Teams vor Ort, großzügige Lobby, gemütliche Aufenthaltsräume und ein Wellness-Bereich der Extraklasse unterstreichen das stilvolle Ambiente des Hauses. Ein besonderes Highlight ist das haus-eigene Wellness- und Spa-Paradies mit großem teakumrandeten Außenpool, beheiztem Hallenbad, Sauna, Türkischem Bad (Hamam), Fitnessraum, verschiedenen Massageeinrichtungen, Beautybereich,... Bademantel und Badetücher stehen selbstverständlich jederzeit kostenlos für Sie zur Verfügung.

Ihr Urlaubsort - Kemer:

Als eine der beliebtesten Städte der türkischen Riviera bietet Kemer alle Möglichkeiten zum Erfahren der orientalis- ch/ europäischen Kultur. Zahlreiche Cafés und Bars, Supermärkte und traditionelle Basare laden zum Flanieren und natürlich zum Schnäppchenjagen ein.

Reisetermine: von 01.04. bis 30.04.06

Reisepreis: € 499,- p. P. im Doppelzimmer

Keine Oesterzuschläge!

Flughäfen und Abflugtage:

Sonntag: Hamburg, Hannover, Nürnberg, Paderborn, Berlin Schönefeld

Montag: Dortmund, Rostock

Dienstag: Stuttgart, Düsseldorf, Münster

Donnerstag: Frankfurt, München

Freitag: Leipzig, Berlin Schönefeld

Samstag: Köln

Wunschleistungen:

Einzelzimmerzuschlag:

€ 90,- pro Pers./Woche

Stornoschutz: € 15,- pro Pers./Woche

Individualtipp:

Specken Sie die leckere Rundum-Verpfle- gung auf nur Frühstück- und Abend- essen ab und Sie sparen € 50,-

Inklusivleistungen:

- **Charterflug** ab 14 deutschen Flughäfen nach Antalya und zurück inkl. Verpflegung
- Alle Flughafensteuern, Sicherheitsgebühren und Zuschläge
- VdK/IPM-Empfangsservice am Flughafen
- **Transfer** in modernen und sicheren Bussen zum Hotel und zurück
- Willkommensgetränk im Hotel
- **7 Übernachtungen** im exklusiven ***** VdK/IPM-Clubhotel Meder im Doppelzimmer
- Täglich leckere **Rundum-Verpflegung "Alles inklusive"**: reichhaltiges warm/kaltes Früh- stücksbuffet, Spätfrühstück, Mittagessen, Buffet-Abendessen mit internationaler Aus- wahl an Gerichten, Mitternachtssnack, ganz- tägig Softdrinks, Wasser, Bier, Wein, Kaffee
- Rundum Betreuung durch unsere deutschen Mitarbeiter vor Ort
- 24 h ärztliche Rufbereitschaft



Wellness-Paket inklusive:

- 1 Teilkörpermassage
- 1 Seifenmassage im Türkischen Bad
- Täglich Morgen- und Wassergymnastik
- Bademantel und Badetücher im Hotel
- Täglich freie Benutzung des traumhaften Wellness-Bereichs im Hotel mit Schwimmbad, Sauna, Türkischem Bad, Beauty- und Massageabteilung, Fitnessraum...
- Ganztägig Wasser- und Saftbar im Wellness-Bereich
- 25% Ermäßigung auf alle Wellness- und Beautyanwendungen und auf alle Ausflüge für AOK-Mitglieder

Reservierung: VdK/IPM Service&Reisen GmbH München

Wellness heißt Wohlfühlen - damit Sie sich in Ihrem Urlaub in der Türkei 100%ig wohlfühlen werden, haben wir exklusiv für unsere Gäste aus Deutschland das einzigartige 5-Sterne-Wellness Resort Meder für den gesamten Reisezeitraum gemietet. Bewusst verzichten wir in unserem VdK/IPM-Clubhotel Meder auf die häufig üblichen Verkaufsshows, damit Sie das Urlaubsland Türkei mit all seinen Vorzügen ungezwungen genießen können.

Nach circa 3 Stunden Flugzeit erreichen Sie den Flughafen Antalya, wo unsere freundlichen Reiseleiter Sie bereits erwarten, um Sie herzlich Willkommen zu heißen und Sie zu unseren modernen und sicheren Bussen begleiten, die Sie in Ihr Urlaubsdomicil in Kemer chauffieren (ca. 40 Minuten). Bei einem Wellness-Cocktail erfahren Sie nun alle Details Ihres 8-tägigen Traumurlaubes.

Ab jetzt heißt es für Sie: Wellness pur für Körper und Geist.

Ihr Infotelefon: 089 - 18 93 61 64

oder www.vdk-ipm.de

Geme auch Gruppenanfragen!

Ihr Urlaubskürzel: AOKL002106A



Reisen mit Wohlfühl-Garantie.

Ein Partner des **Veik**

Mit Erhalt der schriftlichen Reservierungsbestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Änderungen vorbehalten.