

Immer beliebter - Fastenwochen an der Ostsee

Neues vom "Bio-Hotel Ginkgo Mare" in Prerow: Terminplan für Fasten- und Gesundheitskurse 2014 ist buchungsbereit!



Das Herzstück im Ginkgo Mare Prerow: Fastenwochen an der Ostsee

"Fasten bedeutet nur vordergründig Verzicht, viel mehr aber Gewinn." Wie Silke und Dirk Brüggmann sind auch ihre zufriedenen Gäste von der Wirksamkeit des Heilfastens überzeugt. Für eine oder mehrere ausgefüllte Gesundheitswochen dürfen sich Menschen, die Ursprünglichkeit genauso schätzen wie einfühlsame therapeutische Betreuung, im Bio-Hotel Ginkgo Mare mit angeschlossenem "GesundSein-Zentrum" wie zuhause fühlen.

Das Herzstück im Ginkgo Mare - [Heilfasten für Gesunde](#)

Gerade im Winter sei der Organismus besonders bereit für Entschlackung, Ausleitung und Regeneration, bestätigen die Gastgeber Silke und Dirk Brüggmann vom Biohotel "[Ginkgo Mare](#)" im idyllischen Prerow. Das bewährte Hausrezept des Fasten-Kompetenzzentrums an der Ostsee kombiniert Naturheilverfahren, therapeutische und Wellness-Anwendungen, psychotherapeutische Beratung, Entspannung und Naturerleben, Bewegung und freie Entfaltung zu einem harmonischen Rundpaket. Jeder Gast erfährt die aufmerksame Zuwendung und persönliche Betreuung, wie sie seiner Individualität und Eigenart gebühren.

In der familiären Atmosphäre eines kleinen, feinen Bio-Hotels wohnen die Gäste in 13 behaglichen Zimmern, die mit geölten Naturhölzern, komfortablen Matratzen auf extragroßen Betten, Fußbodenheizung und einer kleinen Teeküche für einen genüsslich-entspannten Aufenthalt wie geschaffen sind. In hellen, freundlichen Räumen genießen sie feine Fasten-, Frische- oder Vollwertkost aus regionalen Produkten, bei der individuelle Unverträglichkeiten oder Allergien berücksichtigt werden; der grüne Außenbereich lädt zu Rückzug oder Gespräch ein.

Die Mission des [Ginkgo Mare](#)

Das Konzept des zertifizierten Biohotels fußt auf einem humanistischen Menschenbild und auf dem Wissen von der Sehnsucht der Menschen nach einer wohltuenden Zäsur, die nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und geistig über den Tag hinaus wirkt. "Gesundheitlich, aber auch emotional-spirituell gestärkt gehen unsere Gäste mit neu gewonnener Lebensfreude und Lebensenergie in ihren Alltag zurück", bestätigen die Inhaber. "Natürlich tragen auch das Heilklima des Darß, die unvergleichliche Ostsee-Natur mit endlosen Sandstränden, alten Ur-Wäldern, einer vorzüglichen Wasserqualität und das Erleben von seltenen Tierarten zu einer nachhaltigen Erholung und Regeneration bei. Heilfasten auf dem Darß ist ein Langzeit-TÜV für Körper, Geist und Seele."

Geballte Kompetenz und langjährige Erfahrung im "GesundSein-Zentrum" des Bio-Hotels Ginkgo Mare Prerow

Ein Team aus 11 Kursleitern und Fachleuten aus Physiotherapie, Naturheilkunde, Beauty, Entspannung, Beratung und Bewegung kümmern sich im "Ginkgo Mare GesundSein-Zentrum" um Fastende, Erholungssuchende und naturliebende Urlauber. In den beiden Naturheilpraxen wirken Silke Brüggmann als Heilpraktikerin für Naturheilverfahren und ausgebildete Fastenleiterin, Dirk Brüggmann als Heilpraktiker für Psychotherapie. 7 Fasten-Kursleiter setzen ihre langjährige Erfahrung in unterschiedlichen Fastenkursen und Gesundheitspaketen ein. Feste Wochenprogramme erlauben die Wahl zwischen Rückengymnastik, Yoga, Ayurveda, Meditation, Stressbewältigung, Tai Chi oder Entspannungsgymnastik.

Aus der Nähe von Hamburg zogen Silke und Dirk Brüggmann aus Begeisterung für Landschaft und Meer auf den Darß, betreuten über 10 Jahre lang eine große Ferienanlage und durchliefen naturheilpraktische Ausbildungen. 2011 realisierten sie mit dem Biohotel Ginkgo Mare in Prerow ihren Traum von einem eigenen Spezial-Hotel, das nicht nur der Ökologie und Nachhaltigkeit verpflichtet sein sollte, sondern auch ihrem Wunsch für andere Menschen etwas zu bewirken entgegenkam.

Kontakt:

Bio Hotel Ginkgo Mare

Dirk Brüggmann

Buchenstraße 41a

18375 Ostseebad Prerow

0382337013

mail@ginkgomare.de

<http://www.ginkgomare.de>

[posted by PR-Gateway](#)