

O! wie entspannend. herford



Waldbaden und Fasten

Tanken Sie neue Energie

Unsere Angebote in Kooperation mit FastenPower,
dem H2O und der Markthalle Herford



H2O Herford





Waldbaden:

Eintauchen in die Natur und Kraft tanken

Tanken Sie neue Energie, entdecken Sie Herfords herrliche Natur und lassen Sie sich dem Alltag entreißen. Beim Waldbaden gilt es nicht nur die Umgebung mit anderen Augen zu sehen, sondern auch die eigenen Sinne neu zu schärfen, die Gedanken schweifen zu lassen und die innere Ruhe wiederzufinden. Unter Anleitung eines professionellen Coaches tauchen Sie ein in die Natur und vergessen die Sorgen. Sie wandern dabei in einer Gruppe von maximal 15 Teilnehmern über eine Strecke von ca. 6 bis 9 km.

Waldbaden pur

Eine geführte Natur-Erlebniswanderung mit Shinrin Yoku Anwendungen. Sanfte Bewegung, absichtloses Schlendern und immer wieder verweilen, um die Schönheiten der Natur mit allen Sinnen zu entdecken. Entschleunigen, durchatmen und entspannen. Freuen Sie sich auf diese einzigartige Reise in die Natur und zu sich selbst.

Dauer: ca. 4 Stunden

Preis pro Person: 24,50 Euro

→ Termine:

Sa, 20. März 2021, 9.30 Uhr/15 Uhr

Sa, 29. Mai 2021, 9.30 Uhr/15 Uhr

So, 4. Juli 2021, 9.30 Uhr/15 Uhr

So, 29. August 2021, 9.30 Uhr/15 Uhr



Waldbaden mit Yoga

Erleben Sie ein Event für alle Sinne, tiefe Entspannung beim „Waldbaden“ sowie die energetische Wirkung durch das anschließende Yoga unter freiem Himmel. Dabei benötigen Sie weder Vorkenntnisse noch eine besondere körperliche Beweglichkeit. Anschließend können Sie mit einem Blick vom Bismarckturm Ihre Augen und Gedanken schweifen lassen.

Dauer: ca. 4,5 Stunden insgesamt

Preis pro Person: 39,00 Euro

→ **Termine:**

Sa, 24. April 2021, 9.30 Uhr

Sa, 3. Juli 2021, 9.30 Uhr

Waldbaden mit Wellness

Beim H2O Natur-Entspannungstag entfalten sich zunächst bei einer Wanderung all Ihre Sinne durch die Schönheit der Natur. Anschließend lassen Sie sich in der Sauna- und Badelandschaft des H2O verwöhnen, wo ein exklusives Saunaritual auf Sie wartet. Samt besonderem Gericht mit Freigetränk nach Wahl. Ein perfekter Abschluss eines ganz besonderen Tages für Ihre Entspannung und Gesundheit.

Dauer: Wanderung ca. 3–4 Stunden, anschließender Aufenthalt im H2O unbegrenzt bis zur Schließung des Hauses um 23 Uhr.

Preis pro Person: 55,00 Euro

→ **Termine:**

So, 25. April 2021, 9.30 Uhr

So, 30. Mai 2021, 9.30 Uhr

So, 28. August 2021, 9.30 Uhr



Fasten Sie sich gesund:

Eine Reinigung von Körper, Geist und Seele

Eine Woche Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel. Klingt hart, aber mit der richtigen Anleitung können Sie bereits nach wenigen Tagen ein ganz neues Körpergefühl entdecken. Sie werden sich fühlen, wie neu geboren und gestärkt sein für die Herausforderungen des Alltags.

Herforder Fastenwoche

Fasten Sie sechs Tage lang nach der bewährten Methode von Dr. Buchinger unter Anleitung eines zertifizierten Coaches von FastenPower. Neben ausführlicher Einführung und Betreuung erwarten Sie Angebote zu gemeinsamen Aktivitäten in der Gruppe sowie Online-Treffen per Zoom. So können Sie die Motivation durch die Gruppe erfahren und sind dennoch flexibel in Ihrer Zeitgestaltung. Die Händler der Herforder Markthalle sind dabei Ihre Partner für eine gesunde Ernährung vor und insbesondere nach der Kur.

Preis pro Person: 229,00 Euro

Optional buchbar:

FastenPower-Versorgungstasche für 110,00 Euro

Outdoor-Fit&Fun-Paket für 69,50 Euro

→ Termine:

01.05. – 06.05.2021

11.09. – 16.09.2021

27.11. – 02.12.2021

Vorbereitungstreffen jeweils am Montag zuvor



Fasten mit Wellnesspaket

Genießen Sie sieben Tage mit absoluter Wohlfühlgarantie beim Gesundheitsfasten im H2O. Jeden Tag Aktivität drinnen oder draußen, jeden Tag Entspannung im Wellness- und Saunabereich, jeden Tag Getränkebuffet und schmackhafte Fastensuppe. Ein All-Inclusive-Paket der besonderen Art. Natürlich mit fachlicher Begleitung durch Coaches von FastenPower.

Preis pro Person: 395,00 Euro

→ Termine:

24.09. – 30.09.2021

29.10. – 04.11.2021

12.11. – 18.11.2021

Vorbereitungstreffen jeweils am Montag zuvor

Für Buchung und weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Tourist-Information Herford, Tel. 05221 189-1526,

tourist-info@herford.de sowie auch auf

www.herford.de/tourismus oder www.fastenpower.de.

Eine Woche Urlaub in Herford?

Sie möchten nicht nur fasten, sondern auch eine echte Auszeit vom Alltag genießen? Gerne unterbreiten wir Ihnen auch ein individuelles Übernachtungsangebot.



Tourist-Information Herford

freundlich, hilfsbereit und kompetent
Rathausplatz 2, 32052 Herford

Wir sind die zentrale Anlaufstelle für Besucher und Bürger

- Informationen zu Hotels und Ferienwohnungen
- Pauschalangebote für Gruppen und Individualreisende
- Informationen zu Veranstaltungen und Sehenswürdigkeiten
- Kartenvorverkauf für regionale Veranstaltungen
- Vermittlung von Stadtführungen
- Souvenirs

Öffnungszeiten:

Di bis Fr 10 – 17 Uhr
Sa 10 – 15 Uhr

Informationen:

Tel. 05221 189-1526, Fax 05221 189-1560
tourist-info@herford.de, www.herford.de

Herausgeber:

**Pro Herford GmbH
Stadtmarketing**

Elsbach Haus
Goebenstraße 3-7
32052 Herford
Tel. 05221 189-150
Fax 05221 189-1533
info@pro-herford.de
www.pro-herford.de



facebook.com/
Herford erleben



Herford.erleben