

FASTEN ...RELAXEN ...ZEIT HABEN ...NEUE ENERGIE TANKEN

vom 24. bis 31. März 2019

Fasten als Auszeit, in der wir uns bewusst wahrnehmen und uns Zeit gönnen, hilft Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen, Energie zu tanken und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Durch den bewussten, freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel

erleben wir beim Fasten ein neues Freiheitsgefühl. Durchhalten und das Ziel erreichen stärkt das Selbstwertgefühl. Fernab von Stress und Hektik haben wir den perfekten Ort geschaffen, um zu entspannen, sich zu bewegen und um Ihrem Körper neue Energie zu verleihen.

Hier trifft man sich – findet seinen ungestörten Ruhepol. Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, Ihnen nicht nur die Rahmenbedingungen zu bieten, sondern Sie während Ihres Fastens auch mental zu unterstützen. In der Gruppe und unter der professioneller Anleitung und Betreuung von

Dr. Wolfgang Bonell werden Sie erfahren wie man Verzicht richtig genießen und wie schön es sein kann sich eine Woche lang nur auf sich selbst zu konzentrieren und ganz abzuschalten: egal ob beim Entspannen in unserem wunderschönen Spa-Bereich oder bei der Teilnahme einer unserer Yogaklassen oder den anderen Bewegungsprogrammen. Auch das Wandern in der erwachenden Natur wird Ihnen neue Kraft und Energie schenken.

Mit Gerichten aus der klassischen Fastenkost nach Buchinger (Kräuter- & Heiltees, Obst/Gemüsesaft, Gemüsebrühe) werden Sie spüren wie sich Ihr Körper täglich besser

und leichter anfühlt. Als Getränke bieten wir ganztägig Ingwerwasser, Heilsteinwasser

und Kräutertee an. Zusätzlich zum Programm können gerne Massagen, Fußpflege, Kosmetik- oder Massagen gebucht werden.

- 7 Tage Vollpension mit klassischer Fastenverpflegung
- Persönlicher ärztlicher Einstiegscheck, sowie Fastenbetreuung und Abschlussgespräch in der Gruppe mit Dr. Wolfgang Bonell
- ganztägig Heilsteinwasser, Ingwerwasser und Kräutertee
- Täglicher Leberwickel in der Gruppe
- 2 Lymphdrainagen (25 min) zum Entstauen und Entwässern des Körpers
- Aktivprogramm mit Pilates, Yoga, Meditation, Nordic Walking, Wassergymnastik, **Acquajogging**, Entspannungsübungen und leichten Spaziergängen
- Abendliche Treffen und Gesprächsrunden
- Theoretische Fastenunterlagen und Tipps für den Wiedereinstieg zuhause
- top moderne Fitness Lounge mit Cardio- und Kraftgeräten von Techno-Gym
- Nutzung der Wellnessanlage mit finnischer- und Biosauna, Dampfbad und Infrarotkabine sowie der 2 beheizten Außenpools, des Whirlpools und des Hallenbades

Preis pro Person für diese betreute Fastenbegleitung Euro 280.-
zuzüglich zur individuell gewünschten Zimmerkategorie.

Optional zubuchbar:

- Massagen und Wellnessanwendungen
 - Detox- und Thalassa Packungen in der Schwebeliege, Wickel für deutliche Reduktion des Bauch-, Bein-, Po-Umfangs und Cellulitebehandlungen
-