

Fasten im Hotel * Fasten für Gesunde

Landhotel
YSPERTAL



Gemeinsam fasten mit Abstand vom Alltag

Fasten als Geschenk an Dich selbst – Urlaub, Selbsterfahrung und Entspannung in einem.

Das erwartet dich ab € 619,-:

- Top-ausgestattetes Seminar-Hotel mit Bio-Produkten, regionalen und selbstgemachten Spezialitäten
- Sicherheit und Rückhalt durch **professionelle Fastenbegleitung** durch ärztl. geprüfte Fasten-/Gesundheits- & Fitnesstrainerin & ganzheitliche Ernährungswissenschaftlerin
- Empfehlungen zur Einstimmung, Anleitungen und Informationen zum Fasten (Mappe zum Mitnachhause nehmen)
- **7 Nächte** im Standard-EZ € 929,-, Standard-DZ € 699,- oder 3-Bett-Zimmer 619,- pP. oder 849, pP. im neuen DZ „Herzstein“ (komplett neu mit Fussbodenheizung, Tageslicht im Bad, eigener Möbellinie, schallgedämmten Türen), € 1099,- in neuen EZ "Kornmandl" (w.o. mit 140-160 cm breiten Einzelbetten), mit **reichhaltigem basischem Frühstück und Abendessen**
- ganztags Wasser, Tee, Obst, gemeinsamer Austausch, Bewegung (sanftes Yoga, täglich Wandern in unberührter Natur, Sauna), Ruhepausen & Zeit für sich
- Impulse für eine nachhaltige genussvolle Ernährungs- und Lebensstilumstellung
- Tipps und Tricks für die Aufbau-tage, viele Rezepte
- 24/7 Unterstützung bei Fragen, Fasten-Krisen etc.
- Festliche Fasten-Abschluss-Zeremonie

Intervall-Basenfasten

Ideal für alle, die eine sanfte milde Form des Fastens bevorzugen. Gut essen und dabei den Körper entlasten, den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen und sich einfach wohlfühlen. Für alle geeignet!

Buchingerfasten

Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum. Bestens geeignet für alle, die sich gesund fühlen, entschlacken und reinigen wollen sowie auch seelischen Ballast loswerden möchten. Dein Körper wird gut mit Kräutertees, Säften und Brühe versorgt.

Wann&Wo: 16.-23.4.23 Landhotel Yspertal, 3683 Yspertal

Start SO 16.4. ab 15:00 Ankommen, Kennenlernen, Vor-Fasten + Abendessen

MO-FR gemeinsames Basen-Essen, Yoga, Wandern, Ruhe, Sauna, Zeit für sich

SA 10.00 Festliche Abschluss-Zeremonie

SO 23.10. Nach-Fasten-Tag, Brunch + Abreise



Hast Du Fragen zur Fastenwoche?

Kontaktiere mich bitte telefonisch unter **M: +43 677 6250 8771**

Bei dieser Fastenwoche handelt es sich um eine Basen-Fastenwoche für Gesunde ohne ärztliche Betreuung. Die Teilnahme erfolgt freiwillig und in Eigenverantwortung. Bei unerwarteten Beschwerden wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Arzt.