



WILFINGER RING BIO HOTEL HARTBERG

HEILFASTENWOCHE

09. - 16. SEPTEMBER 2018

HEILFASTEN NACH BUCHINGER/LÜTZNER

Unter ärztlicher Aufsicht und einer Rund-um-die-Uhr-Betreuung durch eine qualifizierte Fastenleiterin verspricht dieses Fasten mit Obstsäften, Gemüsebrühe, Kräuter- und Heiltees beste Erfolge für ganzheitlich orientierte Gesundheit und Schönheit.

ÜBERFLÜSSIGES WIRD ABGEBAUT

- ◆ Alles, was den Körper belastet
- ◆ Alles, was er nicht braucht
- ◆ Alles, was ihn stört
- ◆ Alles, was ihn schwächt

„Heilfasten ist eine Wohltat für Körper, Geist & Seele!“

WIRKUNG UND INDIKATIONEN

Heilfasten ist ein Weg aus dem Stress zur inneren Ruhe. Es senkt den Blutzucker- und Cholesterinspiegel, baut Fettreserven im Körper ab, festigt das Bindegewebe, führt zu einer Entlastung der Verdauungsorgane und stärkt das Immunsystem. Es macht glücklich, wirkt antidepressiv und verbessert die Stimmungslage.

ABLAUF DER FASTENWOCHE

Die Fastenwoche beginnt mit dem Entlastungstag, darauf folgen 5 reine Fastentage und 2 Aufbau- und 2 Aufbautage mit schmackhaften Gerichten aus der bekannten Bio-Vollwertküche. Die Aufbautage beginnen mit dem Fastenbrechen als „festlichen Auftakt“.

DAS OPTIMALE UMFELD FÜR ERFOLGREICHES FASTEN:

- ◆ Weit weg vom Stress des Alltages eine gesunde Auszeit genießen. Alles klarer sehen, die Selbstheilungskräfte aktivieren und wieder neuen Schwung gewinnen!
- ◆ Individuell und doch eingebettet in die wohltuende Dynamik einer Gruppe, mit liebevoller, kompetenter Betreuung, garantiert Wohlbehagen und Gesundheitsvorsorge auf höchstem Niveau.
- ◆ Bade & Saunalandschaft mit Wohlfühleinrichtungen wie Hallen- u. Freischwimmbad, Meerwasserpool, Whirlpool, Saunen & Dampfbäder uvm.
- ◆ Aktivprogramm mit Bewegung in der frischen Luft, Gymnastik und Entspannungstraining.
- ◆ Unterstützende Therapien und wohltuende Schönheitsbehandlungen mit unserer hauseigenen Frischekosmetik von RINGANA.



LEISTUNGEN

- Ⓜ 7 Nächte/8 Tage im Einzel- oder Doppelzimmer
- Ⓜ 1 x Ärztliches-Beratungsgespräch
- Ⓜ Professionelle Betreuung durch Fastenleiterin Bettina Bartsch-Herzog
- Ⓜ Tägliche Morgenmeditation
- Ⓜ 3 x Ganzkörper-Bürstenmassage, je 20 Minuten
- Ⓜ 1 x Heilkräuterwanderung
- Ⓜ Tägliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- Ⓜ Einführungsvortrag sowie Vorträge zu den Themen Kohlenhydrate, Fette & Eiweiße, Säuren & Basen oder Vollwerternährung und Aufbaukost.
- Ⓜ Rezepte für „die Zeit danach“

NACH DEM FASTEN

Körper, Seele und Geist sind gereinigt und voll neuer Vitalkraft. Übrigens der ideale Zeitpunkt, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Schon kleine Veränderungen können die Lebensqualität nachhaltig verbessern und vor Zivilisationskrankheiten schützen. Hilfreiche Tipps erhalten Sie bei Gesundheitsvorträgen.

PAUSCHALPREIS € 790

PREISE GÜLTIG IM EINZELZIMMER KAT. MINZE, RINGELBLUME ODER
PRO PERSON IM DOPPELZIMMER KAT. LINDENBLÜTE
INKL. ORTSTAXE

Minimum: 5 Teilnehmer, Maximum: 15 Teilnehmer

Fastentrainerin Bettina Bartsch-Herzog



*Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,
Fastenleiterin, Heilkräutercoach & Autorin
www.bettinabartsch.at*