

28.04.-04.05.2024 & 08.09.-15.09.2024

NEU: BASENFASTEN im Hotel Schwarzwald in Freudenstadt

Ich freue mich mit dem Hotel Schwarzwald Freudenstadt zu kooperieren. Hier finde ich alles, was zu einem gelungenen Fastenerfolg gehört. Ruhige Lage, Kneipp-Kurort, herrliche Wanderwege vor der Haustüre, würzige Luft, große Liegewiese mit Park, schönes, großes Hallenbad, ein Dampfbad, eine finnische Sauna, ein Ruhebereich, Außenbecken (im Sommer), SPA Angebote, für uns ein eigener Gemeinschafts- und Gymnastikraum und frisch gekochte basische Vollpension.

Nimm dir 6 Tage Zeit! ZEIT FÜR DICH!

Der Schwarzwald lädt dich ein, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und durchzuatmen.

Wir werden jeden Tag herrliche, leichte bis mittlere Wanderungen unternehmen, viel lachen, die gesunde Schwarzwaldluft genießen, dem Wind, den Tannen und den Waldbewohnern lauschen, moderate Sporteinheiten haben (Aqua Fitness, unterschiedlichste Gymnastik), lecker Essen, Wellnessen und Entspannen.

Entspannung hat bei mir den gleichen Stellenwert wie Bewegung. Diverse Entspannungsübungen, Atemübungen, Traumreisen und Klangschalenmeditationen lassen dich vom Alltag abschalten und Energie tanken.

Zudem gibt es auch Achtsamkeitsübungen und „Mentale Impulse“.

Wichtig: Du entscheidest immer selbst worauf du Lust hast und an welchen Aktivitäten du teilnimmst.

Ich werde für dich 24/6 da sein und dich liebevoll betreuen und motivieren. Gleichzeitig wird dich die Kraft und Dynamik der Gruppe tragen.

Entgiften, Bewegen, Abnehmen, Entspannen, Regenerieren, Genießen & Wohlfühlen! Erlebe, wie du von **Tag zu Tag fitter und beweglicher wirst** und **voller Energie**, wie deine **überflüssigen Pfunde purzeln** (ohne JoJo Effekt), deine **Haut straffer wird** und dein **Teint rosig!**

Eine Wohltat für Körper, Geist & Seele!

BASENFASTEN = Fasten mit Genuss & Freude

Beim Basenfasten wirst du feststellen, wie lecker und bekömmlich diese Kost sein kann. Keine Askese, sondern ein Fest für alle Sinne! Dein Körper wird beim Basenfasten mit basischen, vitalstoffreichen Lebensmitteln gereinigt, dein Stoffwechsel entlastet und umgestellt. Es besteht auch die Möglichkeit des intermittierenden Fastens – auch Intervallfasten genannt.

Das Arrangement enthält:

- ✓ 6 Übernachtungen in komfortablen Zimmern, alle mit Balkon
- ✓ täglich basische Vollpension
- ✓ Heilerdetrunk und basische Bio-Kräutertees
- ✓ mich 😊 Ich bin für dich da! Fachlich kompetente und liebevolle Begleitung als ärztlich geprüfte Fastenleitern
- ✓ täglich Bewegungsangebote (Aqua Fitness, diverse Gymnastik)
- ✓ fünf geführte Wanderungen, ca. 10 km
- ✓ ein freier Tag für dich
- ✓ unterstützende Maßnahmen für den Körper

- ✓ Leberwickel und basische Fußbäder
- ✓ Vorträge rund um das Thema Fasten & Gesundheit
- ✓ abends tägliche Entspannungsangebote
- ✓ freie Nutzung des Spa & Wellnessbereichs mit Sauna und Dampfbad und Außenpool (Sommer)
- ✓ ein Leihbademantel
- ✓ tägliches Wasser im Zimmer, dazu einen Leihwasserkocher und ein Tee-Menü
- ✓ Inklusivleistungen im Rahmen der Schwarzwald Plus Card
- ✓ Wlan im gesamten Hotel
- ✓ kostenfreies Parken am Hotel
- ✓ Tipps für die Ernährung nach dem Fasten
- ✓ **Massagen buchbar, gerne schon vorher reservieren!**

So sieht unser Fastentag aus:

Morgens:

- Aqua Fitness/Gymnastik
- Basisches Frühstück

Vormittags:

- Wanderung, ca. 10 km

Mittags:

- basisches Menü

Nachmittags:

- Leberwickel, Basische Fußbäder, Zeit für dich, Wellness
- kurze Vorträge zum Thema Fasten, Ernährung, sowie sanfte Körperübungen

Abends:

- Basisches Menü
- Entspannungsübungen, Zeit für Gespräche und Austausch, Wellness

PREIS: **DZ-Standard** mit Balkon und Gartenblick: (565,-) 865,- € / Person

PREIS: **EZ** im DZ-Standard mit Balkon und Gartenblick: (837,-) 1.137,- € / Person

PREIS: **DZ-Superior** mit Balkon und Parkblick: (605,-) 905,- € / Person

PREIS: **EZ** im DZ-Superior mit Balkon und Parkblick: (917,-) 1.217,- € / Person

PREIS: One Bed Suite zur **Doppelnutzung** (625,-) 925,- € / Person

PREIS: One Bed Suite zur **Einzelnutzung** (957,-) 1.257,- € / Person

Wichtig:

- Im Gesamtpreis sind bereits meine Aufwendungen in Höhe von 300,- € inkludiert, ich möchte dies transparent gestalten.
- Der Preis in Klammern ist an das Hotel zu bezahlen.
- Meine Aufwendungen für Vorbereitungen, Organisation und persönliche Betreuung vor Ort in Höhe von 300,- € sind direkt auf mein Konto zu überweisen.
- Bitte beachte die AGB.

Voraussetzung: Mindesten 8, maximal 15 Teilnehmer