

Leistungsbeschreibung

Fastenwandern in Bad Lauterberg/Südharz

Ein ideales Arrangement für alle Fasten- Einsteiger und Wiederholer

Seminarort: Kneippotel Heikenberg, Heikenbergstraße 21, 37431 Bad Lauterberg/Südharz

Referentin: Heike A. Gödeke, Fastenleiterin (AGL), Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA), Physiotherapeutin (B.A.)

Leistungsbeschreibung:

- Eine Fastenwoche entsprechend den Standards des Berufsverbandes Fasten und Ernährung e. V. nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin und Naturlehre auf Grundlage des Fastenkonzeptes von Dr. Buchinger/Dr. Lütznert und dem Basenfasten.
- 7 Übernachtungen in Einzel oder Doppelzimmer mit Balkon, Bad, WC, TV, Telefon, Fön (Verlängerungstage mit Aufbaurkost zu buchbar!)
- Ganztägige Fastenbegleitung sowie Beratung durch ärztlich geprüfte Fastenleiterin.
- Fastenverpflegung:
 - a. Buchinger- Fasten: Wasser, ausgewählte Tees, Zitrone, Honig, Säfte, Brühe), inkl. Entlastungs- und Aufbaumahlzeiten
 - Basenfasten: Täglich 3 basenreiche Mahlzeiten
- Ausführliche Informationen und Vorträge zu dem Thema Fasten und Ernährung mit einer Schulungseinheit in der Lehrküche.
- Einführung in das Kneipp-Gesundheitskonzept und den 5 Elementen: Wasser Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen sowie Lebensordnung
- Regelmäßige Fastengespräche
- Darmreinigung durch Glaubersalz, Sauerkrautsaft etc.
- Freie Nutzung des hauseigenen Schwimmbad mit Saunabereich (finnischer Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine), Kneipp- Wassertretbecken und Fitnessraum
- Leihbademantel (gegen Aufpreis von 6,00 €), Wanderstöcke und Saunatücher
- Täglich geführte Wanderungen im Wanderwegenetz rund um Bad Lauterberg zwischen 8 bis 12 km.
- Nutzung des wechselnden hausinternen Aktiv-Programms aus Yoga, Qigong, Pilates etc. je nach Angebot!

Leistungen gegen Aufpreis:

- Massagen und Anwendungen (bitte möglichst frühzeitig schon im Hotel anmelden!)
- Leihgebühren, Eintrittsgelder
- Anreise