

Basenfasten in Wesenufer an der Donau



Sie wollen

- ...sich Auszeit nehmen für Körper, Geist und Seele?
- ...Ihr Immunsystem stärken?
- ...Ihren Säure-Basen-Haushalt in Einklang bringen?
- ...sich vom Alltag lösen und zur Ruhe kommen?
- ...ein paar Kilos loswerden?

All das erleben Sie beim **Basenfasten im romantischen oberösterreichischen Donautal**.

Wir verzichten in dieser Fastenwoche freiwillig auf säurebildende Lebensmittel sowie auf Genussmittel wie Zucker, Kaffee, Alkohol und Nikotin. Mit 3 basischen Mahlzeiten (Obst und Gemüse) dürfen Sie sich satt essen. Ziel ist es, den **Säure-Basen-Haushalt** wieder in Balance zu bringen. Der Körper wird entlastet, entgiftet und gereinigt.

Programm:

- 6 Wohlfühltag inkl. basischer Vollpension
- Morgendliches aktives Erwachen
- Gemeinsame Wanderungen
- Entspannungs- und Atemübungen
- Meditationen
- Waldbaden
- Kreativer Nachmittag
- Gesundheitsvorträge, Tipps für die Zeit danach
- „Zeit für mich Fenster“ für eigene Bedürfnisse
- Fastengespräche in der Abendrunde
- Sauna, Infrarotkabine
- 1 x Hydrojet-Überwassermassage



Ihre Fastenbegleiterin
Astrid Rericha / Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin
www.all-for-health.at

Termine:

- 1) 01.04. – 07.04.2023
- 2) 05.08. – 11.08.2023
- 3) 28.10. – 03.11.2023

Preis und Anmeldung:

Fastenbegleitung € 360,-- / Woche

Anmeldung bei Astrid Rericha, 0699/ 17 88 17 98 od. astrid.rericha@all-for-health.at

Hotelkosten

Im EZ € 671,40 (Termin 1&2) € 707,40 (Termin3) pro Woche inkl. Ortstaxe

Im DZ € 599,40 pro Woche inkl. Ortstaxe

Reservierung und Zahlung direkt im Hotel, 07718/20090 od. office@hotel-wesenufer.at

Es besteht auch die **Möglichkeit für Einheimische** an der Basenfastenwoche ambulant (ohne Nächtigung, nur Verpflegung und Programm) teilzunehmen:

Hotel: € 39,- / Tag (exklusive Hydrojet-Überwassermassage)

Fastenbegleitung: € 360,- / Woche