

# Basenfasten! Erholung für Körper und Geist



Die Fastenzeit.... Jeder nimmt sich vor, kürzer zu treten, abzunehmen, zu entschlacken, einfach etwas für seinen Körper zu tun. Aber jeder weiß, wie schwer es ist sich selber zu motivieren und durchzuhalten. Aber wie fastet man richtig? Wie bringt man sich dazu auch auf die Zeichen seines Körpers zu achten und diese richtig zu deuten? Wir haben ein Programm für Sie entwickelt, in Zusammenarbeit mit unserer Heilpraktikerin Ulrike Hoffmann - Vogg, bei dem Sie sich drei Tage lang dem Thema Basenfasten widmen können. Natürlich auch mit dem richtigen Programm, wie Sie es danach noch weiter damit beschäftigen können.

Am **24.02.2012** reisen Sie bis 17.00 Uhr an. Nachdem Sie Ihr Zimmer bezogen haben, begrüßen wir Sie um 18.00 Uhr in unserem Restaurant zu einem Willkommenscocktail, der, wie alle Speisen und Getränke an diesem Wochenende, aus Gemüsesaftbestandteilen bestehen wird. Danach begrüßen wir Sie in unserem Restaurant zu einem würzigen, hausgemachten Gemüseintopf. Um 19.30 Uhr begrüßt Sie ihre Therapeutin Ulrike um mit Ihnen das Programm der nächsten drei Tage zu besprechen. Anschließend werden Sie gleich durch eine Tiefenentspannung, der sogenannten progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, geführt. Im Anschluss daran können Sie zur nachhaltigen Therapie noch unsere Sauna besuchen. Im Anschluss begeben Sie sich auf Ihr Zimmer, in dem aus Sie, als „Nachttrunk“, ein hausgemachter Gemüsesaft auf Sie wartet. Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Schlaf.

Der **25.02.2012** beginnt um 7 Uhr mit Yoga oder Qi Gong mit Atemübungen. Lernen Sie, entspannt in den Tag zu starten. Danach begrüßen wir Sie zum Frühstück. Natürlich soll auch die Kultur nicht zu kurz kommen. Um 9.30 Uhr erwarten wir Sie zu einer Stadtführung durch Otterberg, bei der Sie natürlich auch die große Abteikirche besichtigen werden. Nach dem Mittagessen werden wir eine Wanderung um Otterberg machen, lernen Sie die Landschaft der Pfalz näher kennen. Nach einer kleinen Nachmittagspause erwartet Sie Ulrike zu einer geführten Meditation bei der Sie das Erlebte verarbeiten können. Danach können geübte Saunagänger nochmals diese im zweiten Stock besuchen.

Am **26.02.2012** beginnen Sie den Tag wieder um 7 Uhr mit Yoga oder Qi Gong, danach frühstücken Sie um sich danach auf eine kleine Wanderung zu begeben. Nach dem Mittagessen begrüßt Sie Ihre Betreuerin noch einmal zum Erfahrungsaustausch und Beratung. Zum Abschluss werden sie noch einmal durch eine Meditation geführt. Sollten Sie keine Lust mehr haben, heute gleich nach Hause zu fahren, können Sie für 49,50 € pro Person eine Verlängerungsnacht buchen.

**Mitzubringen sind:** bequeme Kleidung, warme Socken, Wanderschuhe.

**Falls vorhanden:** Meditationskissen, gutes Körperpflegeöl, Isomatte

Programmeleistungen:

- 3 Tage 2 Übernachtungen
- 2 x Vollpension
- Willkommenscocktail
- Fastenprogramm
- Meditationen
- Sauna
- Wanderrungen
- Stadtführung

### Preis (pro Person)

im Doppelzimmer 249,50 €

im Einzelzimmer 279,00 €

**Verlängerungsnacht inkl. Frühstück: 49,50 € pro Person**

### Zubuchbare Leistungen:

- |   |         |
|---|---------|
| • Dorn-Breuß Anwendung (ca. 1Std.)            | 40,00 € |
| • Basenpeelingganzkörpermassage (ca. 30 Min.) | 45,00 € |
| • Baunscheidtanwendung                        | 25,00 € |
| • Schröpfkopfmassage                          | 25,00 € |