

WELLNESS-BASENFASTEN ODER HEILFASTEN nach Dr.BUCHINGER mit Klaudia in Windischgarsten

HOTEL - RESTAURANT
Sperlhof



TERMINE	Fr, 19.01.2024 bis Fr, 26.01.2024 (8 Tage, 7 Nächte) oder So, 8.12.2024 bis So, 15.12.2024 (8 Tage, 7 Nächte)
METHODE	Basenfasten oder Buchinger Heilfasten und Intervallfasten
ORT	4* Wellness Hotel Sperlhof, Windischgarsten
PREIS	Pauschale p. P. all inclusive (Fastenverpflegung, Begleitung, Verwöhnbehandlung und Pferdeschlitten) im EZ € 1.190,00

Fasten mit
HUND
möglich –
bitte vor-
anmelden



Anmeldung bei:

Klaudia Molner, Tel 0043 664 8123481

klaudia@dein-gesundheitscoach.at

www.dein-gesundheitscoach.at



Klaudia Molner – dein Gesundheits- und Fastencoach, Indian Balance Instructor

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn



WELLNESS-Basenfasten mit Autophagie oder Heilfasten nach Dr. Buchinger



Inkludierte Leistungen

- **8 Tage Heil- oder Basen-Fasten** mit ärztlich geprüfter Fastenleiterin Klaudia inkl. schonender basischer Fastenverpflegung
- Ganztägig Tee-Bar; Teetasse, Wasserkrug und Glas am Zimmer
- **Bewegt in den Morgen:** gehen, schwimmen oder **Indian Balance mit Rücken- und Faszien Fit** - indigene Heilgymnastik, den Körper bewegen, während die Seele ausruht
- Impulsvorträge zum Fasten, Ernährung, Darmgesundheit und Essen danach
- Täglich Leberwickel mit Moorpackung und basische Fußbäder genießen
- Täglich **Bewegungseinheiten in Wald und Natur** – wir erleben den **Nationalpark Kalkalpen mit seinen Schönheiten**
- **Ausflug inklusive** – Fahrt mit dem Pferdeschlitten im Nationalpark
- Stille Zeit für DICH
- Übernachtung in den **Wohlfühlzimmern des 4* Wellness-Hotels Sperlhof**
- **Wellnessbereich** des Sperlhof inklusive mit ganzjährig **geheiztem Innen- und Außenpool, Alpen-Spa** und Saunen, Dampfbad, Ruheräume, Tee-Lounge
- **1 persönliche Verwöhn-Behandlung inklusive**, weitere Massagen extra buchbar
- Büchertisch und passende Literatur zum Schmökern
- Bademantel, Badetücher für die Zeit des Aufenthaltes
- Feuerschale mit Ingwer – Orangen – Pot oder heißem Tee
- Meditationen



Klaudia Molner – dein Gesundheits- und Fastencoach, Indian Balance Instructor

Follow me on Instagram, Facebook and LinkedIn

