

Wellness BASEN- mit Autophagie oder HEILFASTEN
nach Dr. Buchinger im Hotel Sperlhof, Windischgarsten /OÖ

2 Chancen: Fr, 23. – Fr, 30. Jänner 2026 (8 Tage, 7 Nächte)
So, 22. – Sa, 28. November 2026 (7 Tage, 6 Nächte)

Pauschale pro Person ALL INCLUSIVE im EZ
€ 1.330,00 (8 Tage) bzw. € 1.140,00 (7 Tage)

(Fastenverpflegung, Begleitung, Verwöhn Behandlung und Alpaka-Wanderung) -
Fasten mit Hund möglich, Verlängerung möglich

Inkludierte Leistungen:

- **7 oder 8 Tage Basen- oder Heilfasten** mit ärztlich geprüfter Fastenleiterin Klaudia inklusive schonender basischer Fastenverpflegung
- Ganztägig Tee-Bar; Teetasse, Wasserkrug und Glas am Zimmer
- **Bewegt in den Morgen:** gehen, schwimmen, **Indian Balance mit Rücken- und Faszien Fit oder AQUA Indian Balance** - indigene Heilgymnastik
- **Impulsvorträge** zum Fasten, Ernährung, Darmgesundheit und Essen danach
- Täglich Leberwickel und basische Fußbäder genießen
- Täglich **Bewegungseinheiten in Wald und Natur** – wir erleben den **Nationalpark Kalkalpen mit seinen Schönheiten**
- **Ausflug inklusive** – Alpaka-Wanderung in Vorderstoder
- Optional - Nationalpark-Ranger-Tour (gegen Gebühr)
- **Wellnessbereiche Sperl.SPA und AlpenSPA** inklusive mit ganzjährig **geheiztem Innen- und Außenpool**, und Saunen, Dampfbad, Ruheräume, Tee-Lounge
- **1 persönliche Verwöhn-Behandlung inklusive**, weitere Massagen buchbar
- Bademantel, Badetücher für die Zeit des Aufenthaltes
- Feuerschale mit Ingwer – Orangen – Pot oder heißem Tee
- Meditationen und Entspannungseinheiten



Anmeldung bei Klaudia Molner, Tel 0043 664 8123481

klaudia@dein-gesundheitscoach.at, www.dein-gesundheitscoach.at