



*** Hotel Jäger von Fall, Sylvensteinsee

DAS Erlebnis der besonderen Art - nur am Sylvensteinsee! Wir kochen alle gemeinsam in der Gruppe!

Unser Leben besteht aus vielen Ritualen - speziell beim Essen haben wir unsere Vorlieben und lieb gewonnenen Gewohnheiten, die wir nicht von heute auf morgen ändern wollen und auch nicht können. Hierfür brauchen wir Zeit, um neue Dinge ausprobieren und dauerhaft übernehmen zu können.

Bei der **Basenkur** am Sylvensteinsee **kochen wir** alle Mahlzeiten **gemeinsam in der Gruppe**. Wir bereiten uns schmackhafte basische Gerichte zu, mit überwiegend regionalen und saisonalen Produkten. Unserer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt - und der Spass kommt garantiert auch nicht zu kurz!

Das **Basenfasten** – oder besser ausgedrückt: die **Basenkur** – ist eine erprobte und 100% alltagstaugliche Methode zum **Entgiften, Entsäuern und Entschlacken**. Wenn Sie konsequent mitmachen, können Sie in dieser Woche bis zu 8 Pfund Gewicht verlieren.

Das Wochen-Programm (Sonntag 17:00 – Samstag 10:00):

- ✓ Sonntag: Vortrag und Infos über das Fasten (Buchinger- und Basenfasten)
- ✓ Montag: Ankommen und Abstand gewinnen (erster Fastentag mit Glaubern)
- ✓ Dienstag bis Freitag: Morgen-Bewegung, Info-Vorträge, persönliche Zeit (Schwimmen, Sauna / Infrarot, Massagen etc.), Wanderungen, Nordic Walking, Entspannung oder Kreativprogramm; Erlebnistag (z.B. Kräuterwanderung)
- ✓ Samstag: Vital-Frühstück + kleines Lunchpaket für die Heimreise

Aktivitäten:	Wanderungen, Nordic Walking, Qi Gong
Erlebnisse:	erlebnisreiches Rahmenprogramm, wie z.B. informative Wanderung mit unserer Kräuterpädagogin (u.a. kleine Meditation unter dem Lindenbaum, Tee und vitalstoffreiche Säfte auf der Hütte ...), kreatives Malen bei Musik (mit unserer Musiktherapeutin), und noch einige Überraschungen mehr ...
Rahmenprogramm:	Entspannung, Traumreisen, Gesprächsrunden, (Dia-)vorträge (z.B. über den Jakobsweg), Ernährungstipps und vieles mehr
Sonstiges:	Massagen und individuelle Behandlungen gegen Gebühr

Preis: ab €624,- Infos oder Buchung unter fasten-isarwinkel.de
oder telefonisch unter **+49 (0)8042 503814**

Ihre
Ute Merk