



## Hotel Terrassenhof, Bad Wiessee (\*\*\*\*S)

### Basische Wohlfühltag am Tegernsee: einatmen – durchatmen – aufatmen

Atmen Sie während Ihrer Basenwoche die reine Luft der Tegernseer Region, verzichten Sie auf "Saures" und lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen. Werfen Sie an diesem traumhaften Flecken Erde alten Ballast über Bord und erholen Sie sich, direkt an einem der schönsten Seen Deutschlands, eine Woche "basisch".

- ✓ Einatmen: gesunde Luft, Wohlfühlregion erwandern, Inspiration erfahren
- ✓ Durchatmen: Erholung, neue Perspektiven, Wellness für Körper, Geist und Seele
- ✓ Aufatmen: der „Akku“ ist wieder voll durch erholsame und entspannende Tage

Das **Basenfasten** – oder besser ausgedrückt: die **Basenkur** – ist eine erprobte und 100% alltags-taugliche Methode zum Entgiften, Entsäuern und Entschlacken. Wenn Sie konsequent mitmachen, können Sie in einer Woche sogar bis zu 8 Pfund Gewicht verlieren und fühlen sich rundum wohl.

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

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

### Inklusiv-Leistungen:

- ✓ 6 Übernachtungen in einem Hotel der Kategorie \*\*\*\*S im Doppel- oder Einzelzimmer (wenn verfügbar mit Seeblick)
- ✓ ständige Betreuung durch die Fastenleiterin
- ✓ ausreichend Bewegung und Entspannung
- ✓ hochwertige Fastenverpflegung, alles größtenteils in Bio-Qualität:  
rein basisch: natürlich gereiftes, regionales Obst und Gemüse der Saison, Kartoffeln, naturreine kaltgepresste Öle, frische Kräuter, Sprossen, Samen, Kerne und Nüsse sowie Kräutertee und Wasser.
- ✓ freie Nutzung der „Vital-Well-Oase“ (Erlebnishallenbad mit Whirlpool, Backsteinsauna mit Freigarten und direktem Seezugang, Dampfkuchl, Wasserfall und vieles mehr)
- ✓ Bademantel für die Zeit Ihres Aufenthalts
- ✓ freie Nutzung der Fitnessseinrichtungen
- ✓ erlebnisreiches Rahmenprogramm, wie z.B. kreatives Malen, Vorträge u.a.m.

Sonstiges: Massagen, Kosmetik, individuelle Behandlungen und Beratungen gegen Gebühr

Preis: €839,-

Infos oder Buchung unter [fasten-isarwinkel.de](http://fasten-isarwinkel.de)  
oder telefonisch unter +49 (0)8042 503814

Ihre Ute Merk