



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

Basische Wohlfühltag am Tegernsee: einatmen – durchatmen – aufatmen

Atmen Sie während Ihrer basischen Wohlfühltag 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, ein paar Tage "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 4-Tage-Programm (Mittwoch 17:00 – Sonntag 10:00):

- ✓ Mittwoch: Vortrag und Infos über das Fasten (Heilfasten und Basenfasten)
- ✓ Donnerstag bis Samstag: Morgen-Bewegung, Info-Vorträge, persönliche Zeit (Schwimmen, Sauna, Dampfbad, Massagen etc.), Wanderungen, Nordic Walking, Entspannung (z.B. Traumreisen, Meditation in Bewegung, sanftes Yoga)
- ✓ Sonntag: Vital-Frühstück + kleines Lunchpaket für die Heimreise

Inklusiv-Leistungen:

- ✓ 4 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 Sezugang, Dampfkuchl, Wasserfall und vieles mehr)
- ✓ Bademantel für die Zeit Ihres Aufenthalts
- ✓ freie Nutzung der Fitnessseinrichtungen
- ✓ erlebnisreiches Rahmenprogramm

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

Preis: €559,-

Infos oder Buchung unter fasten-isarwinkel.de
oder telefonisch unter **+49 (0)8042 503814**

Ihre Ute Merk