



### \*\*\* Vitalhotel BEER-Gesundheit, Bad Tölz

Im Hause BEER kümmert sich die Familie Schmel seit vielen Jahren um das Wohlergehen ihrer Gäste. Hier kommen Sie an und fühlen sich sofort wohl! Dieses gemütliche kleine Hotel liegt abseits von jedem Trubel ruhig im schönsten Teil des malerischen Städtchens Bad Tölz. Genießen Sie die liebevolle Betreuung und finden Sie Ihre persönliche Oase der Ruhe!

Hier können Sie während Ihrer Fastenwoche

- ✓ Stress und Ballast loswerden
- ✓ loslassen und zur Ruhe kommen
- ✓ Körper, Geist und Seele verwöhnen
- ✓ Kreativität entdecken und die Sinne erleben
- ✓ Zeit für sich selbst genießen

#### 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, Bäder, Massagen etc.), Wanderungen, Nordic Walking, Entspannung oder Kreativprogramm; Erlebnistag (z.B. Kräuterwanderung)
- Samstag: Vital-Frühstück + kleines Lunchpaket für die Heimreise

#### Inklusiv-Leistungen:

- ✓ 6 Übernachtungen im Doppel- oder Einzelzimmer
- ✓ ständige Betreuung durch die Fastenleiterin
- ✓ ausreichend Bewegung (Morgengymnastik, täglich geführte Wanderungen oder Nordic Walking, Spaziergänge) und Entspannung (Traumreisen, Meditation, Qi Gong)
- ✓ hochwertige Fastenverpflegung, alles größtenteils in Bio-Qualität:  
bei der Basenkur: natürlich gereiftes, regionales Obst und Gemüse der Saison, Kartoffeln, naturreine kaltgepresste Öle, frische Kräuter, Sprossen, Samen, Kerne und Nüsse sowie Kräutertee und Wasser.  
beim Buchinger-Fasten: Entlastungsmahlzeit, Fastentee, Wasser, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, frisch zubereitete Gemüsebrühen, Aufbaumahlzeiten
- ✓ freie Nutzung des beheizten Hallenbades und der Sauna
- ✓ freie Nutzung der Finesseinrichtungen
- ✓ erlebnisreiches Rahmenprogramm, wie z.B. Kräuterwanderung, kreatives Malen, Vorträge (z.B. über Ernährung, Stressbewältigung, Gesunderhaltung) u.a.m.

Sonstiges: Massagen, Bäder, individuelle Behandlungen gegen Gebühr

**Preis: ab €670,-**

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

Ihre  
Ute Merk