

Detox-Basenfasten Wohlfühltag 2020



DER
STEIRER
Bad Waltersdorf
HOF

OPERO
SPECIALIZZATO
MILK MARKET & COUNTRY
PACIFIC
VISTA



Heike Burzki, MSc ist Ernährungsberaterin und
Dipl. Fastentrainerin mit eigener Praxis und Yoga-Zentrum.
Mit ihrer langjährigen Erfahrung wird sie Sie
unterstützend durch diese Tage führen.

www.fasten-mit-leichtgefuehl.at

Detox-Basenfasten-Wohlfühltage...

... LOSLASSEN – GENIESSEN – AUFTANKEN...

Detox heißt: den Körper von überschüssigen Säuren und Giften befreien und wirkungsvoll entschlacken – „Großputz“-Tage für den Körper sozusagen. Eine sanfte Basenfasten-Kur bewirkt dies und entlastet den Organismus auf schonende Art und Weise. Die basische Kost ist leicht, gut verträglich und vegan/vegetarisch. Aber „Fasten“ im Steirerhof? Viele der Fasten-Gäste sagen dazu einstimmig: „Wenn Fasten, dann sicher nur im Steirerhof!“ Warum? Weil Fasten & kulinarisch Schlemmen hier absolut kein Widerspruch sind. Kein Gefühl von Verzicht, im Gegenteil: Fasten heißt hier mehr bekommen, denn ein wohl dosiertes Begleitprogramm verhindert zusätzlich, dass Sie sich schlapp und hungrig fühlen. Nach einer kurzen Vorbereitungsphase werden Sie schon innerhalb kürzester Zeit die wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung spüren. Die Energie kehrt zurück, Sie fühlen sich auf allen Ebenen – körperlich, geistig-mental, seelisch-emotional – wieder fitter, leistungsfähiger und leichter – garantiert sichtbar!



DETOX-BASENFASTEN-WOHLFÜHLTAGE

von Sonntag 19.1. bis Samstag 25.1.2020

von Sonntag 15.3. bis Samstag 21.3.2020

von Sonntag 24.5. bis Samstag 30.5.2020

von Sonntag 05.7. bis Samstag 11.7.2020

von Sonntag 13.9. bis Samstag 19.9.2020

SONNTAG

17:30 Uhr Begrüßung & Kennenlernen

bei einem gemeinsamen Aperitif an der Hotelbar
anschließend gemeinsames Abendessen

19:30 Uhr Impulsvortrag „Fasten im Allgemeinen“

MONTAG BIS MITTWOCH

7:30 Uhr Basentrunk, anschließend meditative Morgenrunde
mit sanfter Morgengymnastik zur Anregung des Stoffwechsels

9:00 Uhr bis cirka 10:00 Uhr gemeinsames Frühstück

10:30 Uhr bis cirka 11:30 Uhr theoretische Vormittagseinheit
zu den Themen „Allgemeine Einführung ins Basenfasten,
unterstützende Maßnahmen, Darmgesundheit“

12:30 Uhr bis cirka 13:30 Uhr gemeinsames Mittagessen

13:30 Uhr Leberwickel & Mittagsruhe, Zeit für mich
Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung
um die Annehmlichkeiten des Hauses zu genießen
(Behandlungen, Therme, Sport- und Freizeitprogramm)

18:00 Uhr gemeinsames Abendessen

DONNERSTAG

7:30 Uhr Basentrunk, anschließend meditative Morgenrunde
mit sanfter Morgengymnastik zur Anregung des Stoffwechsels

9:00 Uhr bis cirka 10:00 Uhr gemeinsames Frühstück

12:30 Uhr bis 13:30 Uhr gemeinsames Mittagessen

13:30 Uhr bis cirka 15:30 Uhr „basischer Kochworkshop“

18:00 Uhr gemeinsames Abendessen



FREITAG

7:30 Uhr Basentrunk, anschließend meditative Morgenrunde mit sanfter Morgengymnastik zur Anregung des Stoffwechsels

9:00 Uhr bis cirka 10:00 Uhr gemeinsames Frühstück

10:30 Uhr bis cirka 11:30 Uhr theoretische Vormittagseinheit „Gesunde Ernährung im Alltag“

12:30 Uhr bis 13:30 Uhr gemeinsames Mittagessen

13:30 Uhr Leberwickel & Mittagsruhe, Zeit für mich

18:00 Uhr gemeinsames Abendessen

19:30 Uhr „**Feierlicher Abschlussabend**“

SAMSTAG

7:30 Uhr Basentrunk, anschließend meditative Morgenrunde mit sanfter Morgengymnastik zur Anregung des Stoffwechsels

9:00 Uhr bis cirka 10:00 Uhr gemeinsames Frühstück

Genießen Sie noch Ihren Tag im Steirerhof.

6 Nächte / 7 Tage im Rahmen der Detox-Basenfasten-Wohlfühltag sowie die individuelle Fastenbetreuung durch Frau Heike Burzki, MSc zum Preis ab € 1.296,-- pro Person im Juniorzimmer bei Doppelbelegung

Die Preise ändern sich je nach Zimmerkategorie und Saison.

Der Kurs findet ab min. 6 bis max. 15 Personen statt. Änderungen vorbehalten. Das Programm ist optional. Die Teilnahme ist freiwillig, richtet sich nach dem Bedürfnis der Teilnehmer/innen und soll noch genügend Raum für freie Zeit geben.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl bis 3 Wochen vor Anreisetermin nicht erreicht werden, informieren wir Sie über eine kostenlose Stornierung dieser Thementage bzw. etwaige Alternativen. Mit dem Eingang der Anzahlung bis spätestens 3 Wochen vor Seminar ist der Platz verbindlich reserviert.

ENTSCHLACKEN -STRAFFEN -PFLEGEN

Die aufwendigen Behandlungsmethoden
erzielen besonders **INTENSIVE EFFEKTE.**

3 Detox-Körperpackungen je 30 min.

2 Lymphdrainagen je 50 min.

zum Spezialpaketpreis von € 212,--

Gerne können Sie auch die Behandlungen einzeln buchen. Wir empfehlen Ihnen Ihre gewünschten Behandlungen bereits vor Anreise zu reservieren.

DETOX-KÖRPERPACKUNG

Eine intensive Algenpackung, welche aufgrund der enthaltenen Mineralsalze, den Spurenelementen, dem Jod sowie den ätherischen Ölen sehr entschlackend und entwässernd wirkt. Während der 30 Minuten im Wasserbett entgiftet der Körper über die Haut und der Stoffwechsel wird angeregt. (Bei Schilddrüsenstörungen ist diese Behandlung kontraindiziert.)

LYMPHDRAINAGE

Weiche und streichende Bewegungen mit starker Wirkung; hier gibt es keine kräftigen Walkungen, kein Kneten von Muskeln. Drainage bedeutet Entwässerung und damit einen besseren Schlackenabtransport aus dem Körper. Die Filter- und Reinigungsfunktion der Lymphknoten und -bahnen wird unterstützt und somit die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt.



STRAHLEND SCHÖN

ENERGETISCHE GESICHTSBEHANDLUNG

Die Gesichtshaut wird mittels bioenergetischer Lymphdrainage von ihren Schlackenstoffen befreit. Mit gezielt ausgewählten Bioaroma-Synergien und vielen weiteren aktiven, natürlichen Komplexen wird der Haut neue Energie zugeführt. Eine Elektrostimulation strafft zusätzlich Haut und Gewebe.

Rücken-Deblockade, Reinigung, Peeling, Brauen faconieren, Aroma- und Algentherapie mit ätherischen Ölen, bioenergetische Drainage, Maske, Elektrostimulation der Akupressurpunkte, Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 80 min. € 114,-



BODY FIRMING PAKET

Greift das Fett in der Tiefe an, bremst die Entstehung neuer Fettzellen und modelliert die Figur.

- ↪ 2 Minceur Intensiv mit Winback® 50 min.
- ↪ 1 Totes Meersalz Peeling ca. 20 min.
- ↪ 1 Minceur Intensiv Packung ca. 30 min.

Paketpreis € 239,-

DETOX PAKET

Zum Entschlacken, Entgiften und zur Formung der Körperkonturen

- ↪ 1 Lift & Sculpt Körperbehandlung ca. 50 min.
- ↪ 1 Detoxbad ca. 45 min.
- ↪ 1 Meerschlammpackung aus dem Toten Meer ca. 30 min.

Paketpreis € 136,-

DER STEIRER Bad Waltersdorf HOF

Hotel & Spa Der Steirerhof

8271 Bad Waltersdorf

Tel.: +43 (0) 3333 3211-0

reservierung@dersteirerhof.at

Ihr Urlaubstelefon zum Nulltarif: 08000/311 412 (innerhalb Österreichs)

www.dersteirerhof.at