

A photograph of a person's legs in blue denim jeans, standing barefoot on a lush green mossy forest floor. To the left, a tan leather boot with a black top edge lies on the ground. The background shows a dense forest with tree trunks and sunlight filtering through the leaves.

DER
STEIRER
Bad Waltersdorf
HOF

Raus aus den alten
Schuhen.


Detox-Basenfaste
Wohlfühltag 2021



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

„Für Einsteiger“

nach dem Intervallfastenprinzip

von Sonntag 14.03. bis Samstag 20.03.2021

von Sonntag 02.05. bis Samstag 08.05.2021

von Sonntag 04.07. bis Samstag 10.07.2021 (Verlängerung 11.7.-17.7.2021 möglich)

SONNTAG

16:30 Uhr

Begrüßung - bei einem gemeinsamen Aperitif an der Hotelbar, anschließend (17:00 Uhr) gemeinsames Abendessen

19:00 Uhr bis cirka 20:30 Uhr

Kennenlernen - Allgemeine Einführung ins Basenfasten

MONTAG BIS FREITAG

07:30 Uhr

Basentrunk, anschließend meditative Morgenrunde mit sanfter Morgengymnastik zur Anregung des Stoffwechsels

09:30 Uhr bis cirka 10:30 Uhr

gemeinsames Frühstück

zwischen 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Mittagsimbiss (Suppe und Salat)

17:00 Uhr

gemeinsames Abendessen

MONTAG BIS MITTWOCH & FREITAG

freier Nachmittag

Leberwickel & Mittagsruhe, Zeit für mich.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung, um die Annehmlichkeiten des Hauses zu genießen (Behandlungen, Therme, Sport- und Freizeitprogramm)

MONTAG

10:30 Uhr bis cirka 11:30 Uhr

Theoretische Vormittageinheit -
„Unterstützende Begleitmaßnahmen I“

18:30 Uhr bis cirka 19:30 Uhr

Theoretische Abendeinheit
„Unterstützende Begleitmaßnahmen II & Meditation“



DIENSTAG

10:30 Uhr bis cirka 11:30 Uhr

Theoretische Vormittagseinheit - „Ganzheitliches Fasten“

MITTWOCH

10:30 Uhr bis cirka 11:30 Uhr

Theoretische Vormittagseinheit - „Darmgesundheit“

18:30 Uhr bis cirka 19:30 Uhr

Theoretische Abendeinheit „Schnelle Küche leicht gemacht“

DONNERSTAG

13:30 Uhr bis cirka 16:00 Uhr

Basischer Kochworkshop

FREITAG

10:30 Uhr bis cirka 11:30 Uhr

Theoretische Vormittagseinheit -
„Gesunde Ernährung im Alltag“

18:30 Uhr

Feierlicher Abschlussabend

SAMSTAG

07:30 Uhr Basentrunk, anschließend meditative Morgenrunde mit sanfter Morgengymnastik

09:00 Uhr bis cirka 10:00 Uhr

gemeinsames Frühstück

Genießen Sie noch Ihren Tag im Steirerhof.

6 Nächte / 7 Tage

inklusive angeführtem Rahmenprogramm,
individueller Fastenbetreuung durch Frau Heike Burzki, MSc,
und dem Steirerhof-Mehrwert

zum Preis ab € 1.451,-- pro Person im Doppelzimmer basic

Achtung begrenzte Teilnehmeranzahl!



DETOX-KURZFASTEN

nach dem Intervallfastenprinzip
nur für Fastenerfahrene

(Kann auch als Verlängerung zu den Einsteigertagen gebucht werden)

von Samstag 20.03. bis Dienstag 23.03.2021

von Samstag 08.05. bis Dienstag 11.05.2021



SAMSTAG

16:30 Uhr Begrüßung

bei einem gemeinsamen Aperitif an der Hotelbar,
anschließend (17:00 Uhr) gemeinsames Abendessen

18:00 Uhr bis cirka 19:30 Uhr

Come together - Kennenlernen „Allgemeines zum Basenfasten“

SONNTAG

07:30 Uhr

Basentrunk, anschließend meditative Morgenrunde mit sanfter
Morgengymnastik zur Anregung des Stoffwechsels

09:30 Uhr bis cirka 10:30 Uhr

gemeinsames Frühstück

10:30 Uhr bis cirka 11:30 Uhr

Theoretische Vormittageinheit - News, Update

zwischen 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Mittagsimbiss (Suppe und Salat)

freier Nachmittag

Leberwickel & Mittagsruhe, Zeit für mich.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung, um die
Annehmlichkeiten des Hauses zu genießen (Behandlungen,
Therme, Sport- und Freizeitprogramm)

17:00 Uhr

gemeinsames Abendessen



MONTAG

07:30 Uhr

Basentrunk, anschließend meditative Morgenrunde mit sanfter Morgengymnastik zur Anregung des Stoffwechsels

09:30 Uhr bis cirka 10:30 Uhr

gemeinsames Frühstück

10:30 Uhr bis cirka 11:30 Uhr

Theoretische Vormittageinheit

zwischen 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Mittagsimbiss (Suppe und Salat)

15:30 Uhr bis cirka 16:30 Uhr

Sanfte Yogaeinheit

18:00 Uhr bis cirka 19:00 Uhr

Abschlußrunde - Feedback

DIENSTAG

07:30 Uhr

Basentrunk, anschließend meditative Morgenrunde mit sanfter Morgengymnastik zur Anregung des Stoffwechsels

09:30 Uhr bis cirka 10:30 Uhr

gemeinsames Frühstück

Genießen Sie noch Ihren Tag im Steirerhof.

3 Nächte / 4 Tage

inklusive angeführtem Rahmenprogramm,
individueller Fastenbetreuung durch Frau Heike Burzki, MSc,
und dem Steirerhof-Mehrwert
zum Preis ab € 746,- pro Person im Doppelzimmer basic

Achtung begrenzte Teilnehmeranzahl!

Gerne können Sie mit diesem Angebot die
Detox-Basenfasten- Wohlfühltag verlängern!

ENTSCHLACKEN STRAFFEN PFLEGEN

Die aufwendigen
Behandlungsmethoden
erzielen besonders
INTENSIVE EFFEKTE.



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,-

ENERGETISCHE GESICHTS- BEHANDLUNG

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,-

STRAHLEND SCHÖN



BODY FIRMING PAKET

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

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

Paketpreis € 239,-

DETOX-BASENFASTEN-WOHLFÜHLTAGE „FÜR PROFIS“

nach dem Intervallfastenprinzip - für alle Fastenerfahrenen

von Sonntag 11.07. bis Samstag 17.07.2021

von Sonntag 12.09. bis Samstag 18.09.2021

SONNTAG

16:30 Uhr

Begrüßung bei einem gemeinsamen Aperitif an der Hotelbar, anschließend (17:00 Uhr) gemeinsames Abendessen

18:00 Uhr bis cirka 19:00 Uhr

Kennenlernen, Allgemeines zum Basenfasten

MONTAG BIS FREITAG

07:30 Uhr

Basentrunk, anschließend meditative Morgenrunde mit sanfter Morgengymnastik zur Anregung des Stoffwechsels

09:30 Uhr bis cirka 10:30 Uhr

gemeinsames Frühstück

zwischen 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Mittagsimbiss (Suppe und Salat)

17:00 Uhr

gemeinsames Abendessen

MONTAG BIS MITTWOCH UND FREITAG

freier Nachmittag:

Leberwickel & Mittagsruhe, Zeit für mich. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung, um die Annehmlichkeiten des Hauses zu genießen (Behandlungen, Terme, Sport und Freizeitprogramm)

MONTAG

10:30 Uhr bis cirka 11:30 Uhr

Theoretische Vormittageinheit, „Austausch von Erfahrungen, Update“

19:00 Uhr bis cirka 20:00 Uhr

Abendyoga oder Meditation



DIENSTAG

10:30 Uhr bis cirka 11:30 Uhr

Theoretische Vormittageinheit „Die Kraft der Gedanken“

MITTWOCH

10:30 Uhr bis cirka 11:30 Uhr

Theoretische Vormittageinheit „Gesunde Küche leicht und einfach“

19:00 Uhr bis cirka 20:00 Uhr

Abendyoga oder Meditation

DONNERSTAG

13:30 Uhr bis cirka 16:00 Uhr

Basischer Kochworkshop

FREITAG

10:30 Uhr bis cirka 11:30 Uhr

Theoretische Vormittageinheit „Follow up“

18:30 Uhr bis cirka 19:30 Uhr

feierlicher Abschlussabend

6 Nächte / 7 Tage

inklusive angeführtem Rahmenprogramm,
individueller Fastenbetreuung durch Frau Heike Burzki, MSc,
und dem Steirerhof-Mehrwert
zum Preis ab € 1.431,-- pro Person im Doppelzimmer basic

Achtung begrenzte Teilnehmeranzahl!

Die Preise ändern sich je nach Zimmerkategorie und Saison. Die Kurse finden ab min. 6 bis max. 10 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 Anreiseternin 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.



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