

# Vitalwoche im Völserhof

## *begleitendes Basenfasten*

### *mit Unterstützung heimischer Heilkräuter*

**vom 29.05.2022 bis 04.06.2022**  
**vom 16.10.2022 bis 22.10.2022**



6 Übernachtungen inkl.

- Vollpension mit rein basischen Lebensmittel
  - Frühstück
  - Mittagessen (Salat, Gemüsegericht, leichtes Dessert)
  - Abendessen (warme Suppe, Gemüsegericht)
- Einführungsgespräch und Nachbesprechung:  
begleitende Vorbereitung 4 Tage vor der Anreise auf Ihre Gesundheitswoche  
Begleitung in der Folgeweche nach dem Aufenthalt
- Unterlagen zu Ihrem persönlichen Fastenerlebnis mit Tipps, Übungen und Rezepten für die Aufbaukost
- ganztags: Quellwasser und Kräutertee  
→ abgestimmt mit unseren heimischen Heilkräuter auf Niere, Blase, Magen
- Workshop:
  - Ausflüge und Bewegungsprogramm:  
Nordic Walken, Power-Walking, Faszien-Training, Rückentraining, Waldbaden, Achtsamkeitsübungen, Yoga-Einheiten
  - Vorträge:  
Basenfasten, Einführung Heilkräuter und Leberwickel, Salbenwerkstatt, Basenfasen-Apotheke

#### **Tagesprogramm:**

- 7.30 Uhr Start in den Tag: mit einer Heilerde und einer Bewegungseinheit
- 8.30 Uhr Frühstück
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Leberwickel / Fußbad / Basen-Bad
- 18.00 Uhr Abendessen
- 18.30 Uhr Abendrunde: Vorträge



#### **Der Preis für die ganze Woche exkl. Taxe beträgt:**

€ 755,00 pro Person im Standard Einzelzimmer

€ 755,00 pro Person im Standard Doppelzimmer

€ 810,00 pro Person im Komfort Einzelzimmer mit Sonnenbalkon

€ 810,00 pro Person im Komfort Doppelzimmer zur Westseite

€ 870,00 pro Person im Standard Doppelzimmer zur Alleinbenützung