

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