

Vitalwoche im Völserhof

begleitendes Basenfasten mit Unterstützung heimischer Heilkräuter und Bewegungs-Programm

08.10.2023 - 22.10.2023

Übernachtungen inkl. Vollpension mit rein basischen Lebensmittel

- Frühstück
- Mittagessen (Salat, Gemüsegericht, leichtes Dessert)
- Abendessen (warme Suppe, Gemüsegericht)
- ganztags: Quellwasser und Kräutertee
- 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 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



Workshop und Basenfasten mit Daniela Lang
Yoga mit Margit Weingast, Kaja Otter, Christoph Birkmayer



Tagesablauf:

in der Früh Treffpunkt: Heilerde, kurze Bewegungseinheit

07.30 - 10.30 Uhr: Frühstück (frisches Obst und Gemüse, Obstmus, Porridge)

danach je nach Wunsch:

Freizeit zum Selbstgestalten (Massage, Sauna, Spaziergang)

oder Yogastunde, andere Bewegungseinheiten: Nordic Walken oder Wanderung

12.00 Uhr - 13.30 Uhr: Mittagessen (Salat, Suppe)

Leberwickel / Fußbad / Basenbad

danach je nach Wunsch:

Freizeit zum Selbstgestalten (Massage, Sauna, Spaziergang)

oder Yogastunde, gemeinsame Wanderung, Nordic Walken

18.00 - 20.00 Uhr - Abendmenü (Suppe, Gemüsegericht und Dessert)

danach Treffpunkt Seminarraum: Vorträge, gemeinsame Diskussions - und Fragerunde

Preis:

Übernachtungen mit Verpflegung und Workshop

	1 - 3 Übernachtungen	ab 4 Übernachtungen
EZ Rauchkogel	120,00	116,00
EZ Gamskarkogel	129,00	125,00
EZ Stubnerkogel	132,00	129,00
DZ Gamskarkogel	129,00	125,00
DZ Stubnerkogel Standard	132,00	129,00
DZ Stubnerkogel Komfort	137,00	134,00
DZ Silberpfennig	137,00	134,00
DZ Schlossalm	144,00	141,00

Inklusivleistungen:

- Verpflegung mit rein basischen Lebensmittel:
 - Frühstück: frisches Obst und Gemüse, Obstmus, Porridge
 - Mittag: Salat und Suppe
 - Abendmenü: Suppe, Gemüsegericht und Dessert
 - ganztags: Leitungswasser und Kräuter-Tee
 - auf Zwischenmahlzeiten wird verzichtet, ebenso auf Kaffee, Früchtetee und grünen Tee
- Gastein Card (Ermäßigungen im ganzen Gasteinertal)
- Parkplatz (je nach Verfügbarkeit)
- Citybus (Haltestelle direkt vor dem Haus)
- W-LAN im ganzen Hotel
- Hauseigene Bibliothek
- 2x täglich Bewegungseinheiten: Yoga, Waldbaden, leichte Wanderungen, Nordic Walken, Faszien-Training, Achtsamkeitsübungen, Rückentraining
- Vorträge inkl. Handouts mit Tipps und Rezepten zum Mitnehmen
- Vorbereitung per Mail
- Einführung und Nachbesprechung
- Unterlagen zum Fasten
- Wellnesskorb mit Bademantel, Saunatücher und Badeslipper am Zimmer
- Wasserkocher, Wärmflasche, und Waschlappen auf Wunsch
- Erholungsoase mit Farblicht-Sauna, Biosauna, Aromadampfbad, Infrarotsitze, Ruheraum mit Wohlfühligen und Freihof mit Gartenzugang
- Yoga-Raum: inkl. Matten, Polster, Blöcke und Decken
- Verleih von Wander- und Nordic-Walking-Stöcken
- Safe im Zimmer
- Personenlift
- Tageszeitungen
- gegen Aufpreis: Radon-Thermal-Bäder und Massagen

