



BasenFastenWanderWoche mit Rückenfit in Südtirol/Pustertal

Detoxzeit für Deinen Körper - Entschlacken - Bewegen - Zeit in der Natur verbringen - Bergblick - Ruhe genießen - Entspannen

Eine Basenfastenwoche mit Wandern ist ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele. Basenfasten ist eine mildere Fastenform und bedeutet „Essen und Genießen“ und dabei den Säure-Basenhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Freue Dich über eine Auszeit in den Südtiroler Bergen und erlebe eine neue Wahrnehmung und Leichtigkeit, die Dir hilft, gewünschte Veränderungen in Deinem Leben langfristig bzw. dauerhaft umzusetzen.

Basenfasten setzt körpereigene Heilkräfte frei. Es wird nicht nur ungesunder, körperlicher Ballast ausgeschieden, sondern zugleich seelischer und geistiger Ballast abgeworfen. Erlebe, wie gut sich Fasten und Wandern in Südtiroler Höhenluft ergänzen. Spüre, wie Deine Körperenergie wieder in den freien Fluss kommt. Wandern befreit, bewegt äußerlich und innerlich. Unsere gemeinsame Woche wird Dich geistig entschleunigen und gleichzeitig sinnlich und körperlich anregen.

Ergänzt wird das Programm durch wohltuende Rückenfit-Einheiten: Ausgehend von der Wirbelsäule wird der Körper ganzheitlich gekräftigt, aber auch in fasziale Strukturen gearbeitet und gedehnt. Das Programm arbeitet u.a. mit vielfältigen Flows und bietet damit beste Möglichkeit, Deine Beweglichkeit zu verbessern. Geeignet für jedes Fitness-Level.

Inkludierte Leistungen:

7 Tage / 6 Übernachtungen

- 6 Übernachtungen im familiengeführten Hotel in Olang im Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Dusche/WC, Fernseher, kostenfreiem WLAN
- basische Vollpension - 3x täglich basische Fastenverpflegung
- täglich basische Getränke (Tee, Wasser ...) für die unterstützende Reinigung
- täglich basisches Lunchpaket für unsere Wanderungen
- tägliches Kautraining zur achtsamen Nahrungsaufnahme – vom WAS zum WIE wir essen
- täglich geführte Wanderungen im schönen Pustertal (ca. 3-4 Stunden, in etwa 10-12 Kilometer)
- tägliche Rückenfit-Einheiten im Garten oder eingebettet in unsere Wanderungen
- Basenpulver, Heilerde, kaltgepresstes Öl zum Ölziehen und 1 fermentierte Sharepflaume am Beginn zur Darmentleerung
- täglicher Leberwickel
- Impulsvorträge, Anregungen und Tipps zum Fasten und zur Ernährung, Fastengespräche
- Fastenbibliothek, Fastenunterlagen und Rezepte für zuhause



- freie Nutzung des Tharerwirt Wellnessbereichs mit Sauna und Schwimmbad
- kostenloser „Guest Pass“ zur Gratis-Nutzung aller öffentlichen regionalen Verkehrsmittel
- kostenlose Parkplätze am Hotel
- Gemeinschaftserlebnis in einer Kleingruppe bis maximal 15 Personen



Begleitung und Betreuung während der BasenFastenWanderWoche mit Rückenfit

Du wirst von Christa und Angie 6 Tage ganztägig professionell begleitet und unterstützt.

Angie Börner ist lizenzierte Rehasport- (DOSB) und Rückenfit-/ Functional Aging-Trainerin (EURO Education) mit langjähriger Erfahrung sowie Life Trust Coach.

Christa Vollgger Burger ist ärztlich ausgebildete Fastenleiterin nach Dr. Buchinger/Lützner sowie Lehrerin der Metamorphischen Methode, Naturliebhaberin und eine kleine Kräuterfee.

Gesundheitshinweis:

Diese Woche ist ein Fastenkurs für Gesunde und kein therapeutisches Heilfasten unter ärztlicher Leitung. Bei Zweifeln verpflichtet sich der/die Teilnehmer/in, vor Beginn des Basenfastens ärztlichen Rat einzuholen.

**Gesamtpreis der Woche 7 Tage/6 Nächte inkl. Seminargebühren
920,00 EUR pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung**

Noch ein Hinweis:

Mit einer Anzahlung der Seminargebühren an die Organisatorinnen in Höhe von 350,00 EUR ist Dein Platz gesichert. Den Rest (Hotelübernachtung) bezahlst Du am Ende der Woche an der Hotelrezeption entweder in bar oder per Kreditkarte.

Kurtaxe beträgt 3,00 EUR pro Person/Nacht.

2 Wochen vor Beginn der BasenFastenWanderWoche mit Rückenfit erhältst Du von den Organisatorinnen eine E-Mail mit wichtigen Infos zur Vorbereitung und Kofferpacktipps.