

# Fasten - für Gourmets

## Basenfasten im Biohotel Stiftsgut Wilhelmglücksbrunn

Loslassen – Wohlfühlen – Auftanken: Basenfasten der sanfte Weg der Entsäuerung

Basenfasten ist eine milde Fastenform. Fasten ist freiwilliger Verzicht. Weglassen, was den Körper belastet und sauer macht. Reinigung. Loslassen. Genießen Sie in dieser Woche gesundes Gemüse und Obst in Bioqualität. Sie entschlacken, entsäuern und verlieren überflüssige Pfunde. Gewinnen Sie neue Lebensqualität und stärken Sie sich und Ihr Immunsystem für die kalte Jahreszeit. Fasten beugt vor, bevor etwas aus den Fugen gerät. Fasten ist auch Empfangen. Auftanken. Ruhe. Genuss und neue Freiheit. Fasten berührt Körper, Seele und Geist. Auch für den Geist schaffen wir in dieser Woche Raum für Stille, Besinnung und Neuausrichtung.

Die Fastenkur mit 6 bis maximal 15 Teilnehmern enthält folgende Elemente:

- Drei basische Mahlzeiten in Bioqualität, Biokräutertee, Quellwasser
- Wanderungen in die unmittelbare Umgebung der Werra-Aue und auf die Creuzburg (Besichtigung der Wartburg - fakultativ)
- Tägliche Bewegungseinheiten (Walken, Dehnung, Gymnastik)
- Mittagsruhe mit Leberwickel
- Nachmittag zur freien Verfügung
- Vorträge zu gesunder Ernährung, hilfreiche Tipps für die Umsetzung in Ihren Alltag
- Entspannungsangebote (Entspannung nach Jacobsen, Phantasiereise)
- Fastengespräche in der Gruppe
- Aroma-Entspannungsmassagen mit reinen ätherischen Ölen (fakultativ)

Es besteht die Möglichkeit täglich an einer Stille-/und Gebetszeit teilzunehmen.

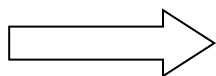
Termin: **Fastenwoche vom 26.11.-02.12.2017**

Preis: 744,00 Euro p.P. im DZ incl. ÜN, zertifizierte basische Biokost, Biotee, Quellwasser, Kursgebühr  
774,00 Euro im EZ incl. ÜN, zertifizierte basische Biokost, Biotee, Quellwasser, Kursgebühr

Frühbucherrabatt bis drei Monate vor Kursbeginn 45,00 €

Referentin: Erika Wiegratz, Fastenleiterin, ärztl. geprüfte Ernährungsberaterin,  
Lebe Leichter Coach

Zum Anmeldeformular



[hier](#)

Biohotel Stiftsgut Wilhelmglücksbrunn  
Telefon 036926-7100320 (Ansprechpartnerin ist Angela Karsten)  
Telefax 036926-7100337

Email: [biohotel@wilhelmsgluecksbrunn.de](mailto:biohotel@wilhelmsgluecksbrunn.de) [www.wilhelmsgluecksbrunn.de](http://www.wilhelmsgluecksbrunn.de) Kontrollstelle DE-Öko-006