

ALLGÄU?ERHOLUNGORT MAIERHÖFEN - BASENFASTEN UND BEWEGUNG

Ort: Deutschland

Reisedauer: 8 Tage

Teilnehmerzahl: 4 - 10

Schwierigkeit: Mittel

Reiseart: Relax-, Slow-, Wellness- und Gesundheitsreisen, Gruppenreise

MAIERHÖFEN/ALLGÄU Der im Westallgäu gelegene Ort Maierhöfen ist ein staatlich anerkannter Erholungsort und bietet eine Oase der Ruhe und Gelassenheit. Umgeben von saftigen Wiesen, dichten Wäldern und sanften Hügeln, werden Sie stets von dem Geläut der Kuhglocken begleitet. Die Region eignet sich besonders für Wanderungen, bei denen Sie die weit zerstreuten, kleinen Ortschaften und einsamen, idyllischen Siedlungen entdecken können. Der nahe gelegene Aussichtspunkt Riedholzer Kugel sowie das einzigartige Naturschutzgebiet Eistobel sind einen Besuch wert. Per Pkw erreichen Sie in etwa 40 Minuten den Bodensee.

Inklusivleistungen

- – kleine Gruppe mit max. 10 Gästen
- – garantierte Durchführung ab 4 Gästen
- – 7 Nächte wie beschrieben im Einzelzimmer mit Bad oder Dusche/WC im Naturlandhaus „Krone“ – Mahlzeiten lt. Programm
- – Programm wie beschrieben
- – Nutzung des Wellnessbereichs
- – Betreuung durch den „basenfasten“ Coach

Zusatzleistungen

Doppelzimmer zur Alleinbenutzung	175€
Doppelzimmer Zweierbelegung	95€

Reiseverlauf

1. Ihr 3 Sterne Superior Hotel „Natur-Landhaus Krone“

IHR 3 STERNE SUPERIOR HOTEL „NATUR-LANDHAUS KRONE“ der Familie Übelhör befindet

sich in dem urigen Dörfchen Maierhöfen im Westallgäu. Sie wohnen in einem der Nichtraucherzimmer, die im „Allgäuer Flair“, mit Bad oder Dusche/WC, Fön, WLAN und Sat.-TV mit integriertem Radio liebevoll eingerichtet sind. Die Einzelzimmer (ca. 16 m) sind im Reisepreis inkludiert. Die Doppelzimmer haben eine Größe von 32–42 m und verfügen über einen Balkon. Diese können zur Doppel- oder Einzelnutzung gegen Aufpreis gebucht werden. Ihre Gastgeber haben sich bewusst für eine Einrichtung aus Naturelementen wie Holz, Natursteinen und Glas entschieden. Nicht nur geben Ihnen der Duft und das Knarren des verarbeiteten Holzes ein Gefühl von Gemütlichkeit und Wohlbefinden, auch sorgen sie dafür, dass sich das Hotel perfekt in die umliegende Landschaft schmiegt. **Verpflegung:** Mit diesem Urlaub haben Sie sich für einen Aufenthalt mit bewusster und gesunder Ernährung entschieden. Als Gast im Entspannungs- und Wellnesshotel „Natur-Landhaus Krone“ befinden Sie sich während Ihrer „basenfasten“ Kur bei Familie Überhör in den besten Händen. Frank Überhör ist persönlich für die Zubereitung der köstlichen basischen Gerichte verantwortlich. Genießen Sie die große Vielfalt der herrlich angerichteten Speisen, bestehend aus frischem Obst und Gemüse, Salaten, Kräutern, Samen und Keimlingen. Neben den drei basischen Mahlzeiten stehen jederzeit Wasser und verschiedene Kräutertees für Sie bereit. Am 7. Tag beginnen Sie allmählich mit der Aufbaukost.

2. Wellnessbereich

Für Ihre körperliche Entspannung steht Ihnen der Wellnessbereich mit der Berghütten-Sauna und Panoramafenster, der Bio-Alpenkräuter-Sauna sowie der Infrarotwärme-Stube zur Verfügung. Das Panoramahallenbad (8 x 5 m) hat 29°C und ist mit Massagedüsen sowie einer Gegenströmung ausgestattet. In dem angrenzenden 800 m großen Wellnessgarten können Sie nicht nur die Seele baumeln lassen und Sauerstoff tanken, sondern auch Ihrem Körper etwas Gutes tun, beispielsweise bei einem Gang durch das Kneippbecken mit eigenem Quellwasser.

3. Umgebung & Freizeit

Die Region lädt zu zahlreichen Wanderungen und anderen sportlichen Aktivitäten, wie Radfahren, Mountainbiking, Golf und Tennis im Sommer sowie Skifahren, Langlauf und Schneeschuhwandern im Winter ein. Maierhöfen ist ein guter Ausgangspunkt für Ausflüge. Lassen Sie sich von den Märchenschlössern Neuschwanstein und Hohenschwangau (ca. 1 Std. Fahrtzeit) begeistern. Kempten, Wangen und Ravensburg bieten Ihnen historische Altstädte. Bei einem Besuch an den Bodensee (ca. 40 Min. Fahrtzeit) können Sie an der Seepromenade schlendern.

4. Basenfasten – Die Wacker-Methode

Die von Sabine Wacker entwickelte Methode „basenfasten“ bedeutet eine Ernährung durch

basenbildende Lebensmittel in einem begrenzten Zeitraum. Unter den basenbildenden Produkten finden Sie vor allem Obst und Gemüse. Ziel des „basenfasten“ ist die Entsäuerung des Körpers, welche zu einer guten Gesundheit beitragen kann. Die Entsäuerung während der „basenfasten“ Kur kann nicht nur durch gezielte Ernährung erreicht werden. Sie ist vielmehr ein Zusammenspiel aus Ernährung, Darmreinigung, Bewegung und Entspannung. In dieser Woche setzen Sie sich aktiv mit dem Thema „basenfasten“ auseinander. Lernen Sie auch, wie Sie die Ernährungsumstellung mit in Ihren Alltag integrieren können und welche Nahrungsmittel nach der Kur wieder auf Ihrer Einkaufsliste stehen dürfen. Die beschriebene „basenfasten“ Woche ist zu jedem Termin im Preis enthalten.

5. Hinweise

6. Ihre Basenfasten Woche Zu Jeder Jahreszeit

Folgende Leistungen sind zu allen Terminen während Ihrer erholsamen und gesunden Urlaubswoche inklusive:

- „basenfasten“ Verpflegung nach der Wacker-Methode, wie beschrieben
- Kräutertee, Quell- und Ingwerwasser während des gesamten Tages
- 2 x Basenfußbad zum Entschlacken
- 1 x Leberwickel zum Ruhen auf dem Zimmer
- 1 x Steinmassage mit Allgäuer Flusststeinen zur Förderung der Entgiftung (30 Min)
- „basenfasten“ Set inkl. Booklet „Meine basenfasten Kur“
- Wanderkarte der Region

7. Programmauswahl

Je Termin ist einer der folgenden Kurse im Reisepreis enthalten. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termintabelle.

8. Basenfasten Mit Anette Pohl

- 1. Tag:** Individuelle Anreise, Vorstellungsrunde, Vortrag zum Thema: Gründe des „basenfasten“ und Wege des Ausleitens, Abendmeditation
- 2. Tag:** Ausleiten, Vortrag zum „basenfasten“ allgemein, Nachmittag zur freien Verfügung, Feedbackrunde, Abendmeditation
- 3.–6. Tag:** morgendliches Get-Together, gemeinsamer Spaziergang, Nachmittag zur freien Verfügung, abendliche Vorträge zu den Themen: „Stressbelastung oder Burnout – wie kann ich mich davor schützen“ und „Schüßler Salze vs. Homöopathie“, Abendmeditation
- 7. Tag:** Vortrag zum Thema „basenfasten – was passiert danach?“, individuelles Gespräch mit der Kursleitung, gemeinsame Abschlussrunde, Abendmeditation

9. Basenfasten Mit Fabiola Arzner

- 8. Tag:** Individuelle Abreise
- 1. Tag:** Individuelle Anreise, Vorstellungsrunde, Vortrag zum Thema: Gründe des „basenfasten“ und Wege des Ausleitens, Abendmeditation
- 2. Tag:** Ausleiten, Vortrag zum „basenfasten“ allgemein, Nachmittag zur freien Verfügung,

Feedbackrunde, Abendmeditation
3.–6. Tag: morgendliches Get-Together, Bewegungsphase (Walking oder Yoga-Walking), Nachmittag zur freien Verfügung, Themenabende „Füße, Hände & der Basenhaushalt, inkl. Handmeditation“ und „Wie wird die basische Küche schmackhaft – Gewürze & Öle“, Abendmeditation
7. Tag: Vortrag zum Thema „basenfasten – was passiert danach?“, individuelles Gespräch mit der Kursleitung, gemeinsame Abschlussrunde, Abendmeditation
8. Tag: Individuelle Abreise

Termin	Preis
–19.11.2016–26.11.2016 – Kontaktiere uns	1039€

Leistungen

- – kleine Gruppe mit max. 10 Gästen
- – garantierte Durchführung ab 4 Gästen
- – 7 Nächte wie beschrieben im Einzelzimmer mit Bad oder Dusche/WC im Naturlandhaus „Krone“ – Mahlzeiten lt. Programm
- – Programm wie beschrieben
- – Nutzung des Wellnessbereichs
- – Betreuung durch den „basenfasten“ Coach

Keine Leistungen

- Es wird eine Kurtaxe von ca. 0,80 € pro Person/Tag erhoben. Diese zahlen Sie vor Ort.

Zusatzinfos

- URLAUBSIDEEN MIT SKR
- Gesund mit „basenfasten“ nach der Wacker-Methode
- Bewegung in der Natur
- Entspannung bei abendlicher Meditation Basenbädern, Leberwickel & Massagen
- Betreuung durch Wacker zertifizierte „basenfasten“ Coaches
- DAS BESONDERE VOR ORT
- „basenfasten“ zertifiziertes Naturlandhaus mit Wellnessbereich, Schwimmbecken & großem Garten mit Natur-Kneipp-Bachlauf
- Ruhe & Gelassenheit im Erholungsort Maierhöfen
- den Charme des Allgäus spüren & hören

Kontakten

uTime UG (haftungsbeschränkt)

Anrede

Vorname

Nachname

Straße

Stadt

Ort

Email

Telefonnummer

Rückrufzeit

Ich akzeptiere die [Datenschutzerklärung](#) der uTime UG (haftungsbeschränkt)
Bitte beachten Sie unsere [Datenschutzerklärung](#) , in der wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Datenerhebung und -verwendung sowie Ihr Widerspruchsrecht informieren.

Ich akzeptiere [die allgemeinen Geschäftsbedingungen](#)