

Genussvoll *Basenfasten*

Basenfasten ist eine gute Gelegenheit, in Form zu bleiben oder wieder in Form zu kommen. Diese Art des Fastens ist eine sanfte Alternative zum Heilfasten. Beim Basenfasten im *Landhotel Zellerhof* werden Ihnen leichte und liebevoll zubereitete Speisen serviert. Bewusst wird eine Woche lang »Basenbildendes« aufgenommen und auf »Säurebildendes« verzichtet. In Verbindung mit Bewegung und Entspannung stellt sich ein zum Teil lange vermisstes Wohlgefühl ein.

Das macht Lust auf eine gesunde Lebensweise auch im Alltag – die Grundlage für dauerhaftes Wohlfühlgewicht. Wir servieren Ihnen Gemüse, Obst, Kräuter, Keimlinge, Tees und wertvolle Öle. Der gesamte Körper, das Verdauungssystem, die Blutgefäße und die Haut erholen sich während des Fastens.

Basenfasten betrifft den ganzen Menschen, jede Körperzelle, aber auch Seele und Geist. Es ist mehr als ein veränderter Stoffwechselzustand. Es bringt eine innere Kraft und jenes Selbstbewusstsein, das selbst in einer schwierigen Lebenssituation die Neuorientierung ermöglicht.



Anmeldung im

Zellerhof

*** *Landhotel & Restaurant & Café*

Seestraße 5 · 3293 Lunz am See

TEL +43-7486-8450

zellerhof@lunz.at · www.zellerhof-lunz.at

Anmeldeformalitäten

Melden Sie sich bitte im *Landhotel Zellerhof* an. Etwa zwei Monate vor dem Termin bekommen Sie ebenfalls per Mail eine Liste der mitzubringenden Utensilien, ein Gesundheitsstammdatenblatt, eine Beschreibung, wie Sie sich am besten für das Fasten vorbereiten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einlangens berücksichtigt und sind erst mit der Einzahlung verbindlich.



genussvoll Basenfasten

2024 2025

mit MARIANNE
SCHINDLECKER
in Lunz am See im

*** *Landhotel*

Zellerhof





Persönliche Begleitung beim Fasten und Information

Dipl. Päd. MARIANNE SCHINDLECKER, MSc
Supervision · Coaching · Ernährung · Fasten · Begleitung
+43-664-398 22 40 | info@mschindlecker.at
3163 Rohrbach | Dreikreuzstraße 37
www.mschindlecker.at

Termine 2024 + 2025

Basenfasten im Frühling 2024

Freitag, 12. Apr., 17 Uhr bis Freitag, 19. April, 10 Uhr

Basenfasten im Herbst 2024

Freitag, 18. Okt., 17 Uhr bis Freitag, 25. Okt., 10 Uhr

Basenfasten im Neuen Jahr 2025

Freitag, 10. Januar, 17 Uhr bis Freitag, 17. Januar, 10 Uhr

Basenfasten im Frühling 2025

Freitag, 4. April., 17 Uhr bis Freitag, 11. April, 10 Uhr

Basenfasten im Herbst 2025

Freitag, 17. Okt., 17 Uhr bis Freitag, 24. Okt., 10 Uhr

Anmeldung Landhotel Zellerhof

Seestraße 5 · 3293 Lunz am See
TEL +43-7486-8450 · zellerhof@lunz.at

Pauschalpreis inkl. Ortstaxe:

€ 1.125,- im EZ · € 1.020,- im DZ

TeilnehmerInnenzahl: 8 bis 15 Personen

Sie suchen Ruhe und Entspannung für sich und wollen gleichzeitig geistig und körperlich fit werden? Dann sind Sie in der Basenfasten-Gruppe im Landhotel Zellerhof in Lunz am See ganz richtig. Mit täglichem Gehen und gezielter Körperarbeit nutzen wir die mit dem Fasten einhergehende Sensibilität und entwickeln die Fähigkeit, auf die feinen Botschaften des Körpers zu hören. Denn unser Körper ist unser „Zuhause“, ist Basis und Wegweiser.

Genussvoll Basenfasten bedeutet für mich innehalten und sich Gutes tun. In einer Gruppe, unter gezielter fachlicher Anleitung und im Austausch mit Gleichgesinnten, fällt der bewusste Verzicht erfahrungsgemäß leichter. Freuen Sie sich auf das Kennenlernen interessanter Menschen und anregende Gespräche. Dennoch ist genügend Freiraum für Ruhesuchende und es ist jederzeit möglich sich auszuklinken. Besonders achte ich auf Impulse für eine gesunde Lebensführung, was Bewegung und Ernährung anbelangt. Auf individuelle Probleme wird motivierend eingegangen.

Fasten im Landhotel Zellerhof in Lunz am See hat besonderen Zauber

Ein smaragdgrün glitzernder See, Österreichs einziges unesco-Weltnaturerbe und eine Landschaft, die die Zeit stillstehen lässt. Das Bergsteigerdorf Lunz am See ist von der Sonne begünstigt: Besonders im Spätherbst, wenn sich viel vom übrigen Land schon unter der Nebeldecke versteckt hat. www.zellerhof-lunz.at



genussvoll Basenfasten

Begleitung

Informationen zu Basenfasten, Ernährung und gesunder Lebensweise, stiller Morgengang, Entspannungsübungen nach Jacobson, Kräftigungs- und Dehnübungen, Rückengymnastik, Meditationen, Yogaübungen, Fantasiereisen und Anleitungen zum Stillwerden, kreative Gruppengespräche, täglich geführte Wanderungen zu attraktiven Zielen in der Gegend um Lunz und seinen Seen.

Bioprodukte

Die Fastenspeisen sind überwiegend aus bester biologischer Qualität mit fein abgestimmten Tees.

Lassen Sie sich verwöhnen

Ideal fürs Fasten: hoteleigene Wellnessangebote wie Finnische und Kräutersauna, Dampfbad, Infrarotsessel, Fitnessraum und das Ybbstaler Solebad in Göstling a. d. Ybbs. Professionelle Massagen, Fußpflege und Kosmetik gibt es in der Nähe.



Basenfasten für Genießer

Das Basenfasten-Angebot richtet sich an Menschen, die ihren Ernährungs- und Lebensstil überdenken wollen, Gewicht verlieren, entschlacken, oder sich einfach eine Auszeit gönnen möchten. Falls Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie vorher ärztlichen Rat einholen.