



Fasten-Programm im Art Hotel Körschen in Essen

Dauer des Aufenthaltes:

7 Übernachtungen, 6 Fastentage

Fastenmethoden:

Buchinger-Fasten (traditionell oder auf Wunsch modifiziert)

Basenfasten

Inklusive Leistungen:

- ~ Fastenverpflegung (Säfte, Tees, Brühen und Salate, Obst [beim Basenfasten])
- ~ Große Kräuter-Tee-Station, Trockenfrüchte und Nüsse
- ~ Wasserstation mit reinem, bioenergetisiertem und aktiviertem Wasser
- ~ Wasserkocher für Tee sind im Zimmer vorhanden
- ~ Selbst hergestellte Natur-Kosmetikprobe bei Anreise auf dem Zimmer
- ~ 6 Wanderungen ca. 10 bis 16 km: Unsere Wanderungen bereichern wir mit Industrie-Kultur wie z. B. den Baldeneysee, die Villa-Hügel, das Folkwang Museum, den Leinpfad an der Ruhr.
- ~ Jeden Morgen Wake up-Fitness
- ~ Zweimal Meditation inklusive (weitere Termine kostenpflichtig)
- ~ Einmal 20 Minuten-Colon-Massage zur Verdauungsförderung inklusive (weitere Massagen kostenpflichtig zubuchbar)
- ~ Für tägliche Leberwickel stehen Wärmeflaschen leihweise zur Verfügung
- ~ Einmal Kneipp-Heusack-Leberwickel inklusive (fördert die Verdauung und löst Verkrampfungen)
- ~ Verschiedene Gesundheitsvorträge wie z. B.
 - ✚ Einführung in das Buchinger- und Basenfasten und was passiert dabei im Körper.
 - ✚ Erklärung fasten-unterstützender Kneipp-Anwendungen.
 - ✚ Wie können ätherische Öle das Fasten unterstützen.
 - ✚ Wie kann ich die basische Ernährung in meinem Alltag integrieren?
 - ✚ Ernährungsaufbau nach dem Fasten.
 - ✚ Wie wirkt sich reines und aktives Wasser auf den Körper aus und warum unterstützt es das Fasten perfekt?
- ~ Kostenfreies W-Lan

Zusätzlich buchbare Leistungen:

- ~ Die Grugatherme ist in unmittelbarer Nähe.
- ~ Raindrop-Massage mit ätherischen Ölen zur Unterstützung des Immunsystems und zur Verdauungsförderung
- ~ Ausführliche Ernährungsberatung zur individuellen Ernährungsumstellung nach dem Kurs zubuchbar.
- ~ Bis zu 10 Fahrräder stehen leihweise zur Verfügung

Kursniveau:

Anfänger und Fortgeschrittene, den Touren angepasste Fitness ist erforderlich

Kursleiter:

Claudia Wollenberg, Frank Mölder