

Autophagie-Basenfasten- Tanke wieder neue Energie

-mit Nina Patter-

2 Termine

- **Sommerfasten-Energie tanken und Durchatmen:** 13.08.2023 – 19.08.2023
- **Almfasten – Gesund in den Bergen:** 1.10.2023 – 7.10.2023

Ort: Wander & Wellnesshotel Kanzler, Krungl 2, 8983 Bad Mitterndorf

Ist dir gerade alles ein bisschen zuviel? Möchtest du auch endlich einmal eine Auszeit mit viel Ruhe, Natur, dir Gutes tun und weg vom Trubel? Willst du schon längst einmal wieder so richtig etwas für deinen Körper & deine Gesundheit tun? Dann wäre ja vielleicht diese 'Auszeit' in wunderschöner Almenumgebung für Dich genau das richtige. Mit sanftem Fasten, Natur genießen, Waldbaden, Zeit für dich, Meditationen, Qi Gong, Wandern im Schweigen u.v.m

Nicht nichts essen sondern gesund genießen - mit Autophagie -Basenfasten hast du kein Hungern aber bewussten sinnigen Genuss - dein Bauch, deine Seele und dein Körper wird aufjubeln :-)

Basenfasten in Kombination mit Intervall/Autophagiefasten hat eine enorme positive Wirkung auf die Gesundheit. Dabei wird der Körper optimal gereinigt, entschlackt und entsäuert, die Zellerneuerung wird angekurbelt, Leber und Niere werden entgiftet. Diese Fastenvariante ist ideal als Gesundheitsprävention, aber auch bei Magen/Darmproblemen, Hauterkrankungen, Gelenksschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen/Migräne und Zivilisationskrankheiten kann sie zur Unterstützung und Linderung eingesetzt werden. Durch die hocheffektive Entgiftung und Regeneration unterstützt Autophagie-Basenfasten den Stoffwechsel, fördert Schlaf und Erholungsprozesse und generiert neue Energie.

- 6 Nächte
- Ganztägiges reichhaltiges Kräutertee-Buffer mit frischer Bio Zitrone und Ingwer
- 2 basische Mahlzeiten täglich
- Professionelle Begleitung der Fastenleiterin durch die gesamte Fastenwoche
- Fachvorträge rund ums Fasten
- Fachliche Einführung in die Physiologie des Fastens
- Näherbringen der Kräuterkunde und der unterstützenden Maßnahmen rund ums Fasten
- Tipps, Tricks und Empfehlungen der Fastenleiterin

- Geführte Wanderungen im Schweigen
 - Impulse und Achtsamkeitsübungen
 - Geführte Meditationen
 - Morgenimpulse mit Qi Gong
 - Rezepte für die Zeit nach dem Fasten
 - Möglichkeit eines Einzeltermins – persönlicher Detox-Termin mit kinesiologischer Nahrungsmittelunverträglichkeitsaustestung, Stärkung von Leber & Niere sowie Darmcheck zusätzlich zum Fasten in der Fastenwoche (nicht im Preis inkludiert) – Benefits: gezielte Ausleitung und Entgiftung, individuelle persönliche Unterstützung von Leber, Niere und Darm in der Zeit des Fastens und darüber hinaus.
 - Möglichkeit einer Einzel-Klangschalenbehandlung – nicht im Preis inkludiert – separat nach Absprache mit der Fastenleiterin zu buchen.
-
- Nutzung der Wellness- und Vitaloase während des gesamten Aufenthalts
 - Ruhe- und Entspannungsbereich
 - Teebar
 - Dampfsauna
 - Tepidarium
 - Finnische Sauna
 - Blockhüttensauna
 - Infrarotsauna
 - Whirlpool
 - Wellnessgarten: Entspannen in der Natur. Abkühlung findest du im natürlichen Badeteich
 - Entspannende Massagen, Lymphdrainagen oder Physiotherapeutische Einheiten zusätzlich zubuchbar

Sommerfasten-Energie tanken und Durchatmen: 13.08.2023 – 19.08.2023

Almfasten – Gesund in den Bergen: 1.10.2023 – 7.10.2023

Ab € 1.026,00 inkl. Fastenbegleitung

Buchung und Anmeldung unter

[Fastenwochen im Wander- und Wellnesshotel Kanzler \(mi-vida.at\)](https://www.mi-vida.at)