



Gutshof Bastorf

Gesundheitsurlaub 2005/2006



Heilfasten an der Ostsee

Heilfasten nach Buchinger - eine bewährte Methode zur Regulierung des Stoffwechsels und Ausleitung. Neben diesen Wirkungen spielt aber gerade auch die seelischen und selbstbesinnenden Aspekte eines Heilfastens eine entscheidende Rolle. Insofern ist gerade auch der Urlaub an der Ostsee mit seinen vielfältigen Möglichkeiten prädestiniert Ruhe, Natur und Natürlichkeit und Zeit für sich neu zu definieren.

Wir bieten Ihnen 2 Varianten des Buchinger-Fastens, in der klassischen „Ostsee“-Variante und neu, garniert mit vielfältigen Wohlfühlbehandlungen. Generell empfehlen wir aber einen Aufenthalt nicht unter 8 Tagen, ideal sind 14 Tage, denn die nachhaltigen Reinigungsaspekte treten verstärkt in den letzten Tagen des Fastens auf.

Heilfasten „Ostsee“ - 1 Woche

- 7 Übernachtungen mit fürsorglicher Fasten-Betreuung
- Fastenspeisen und Verpflegung mit Wasser, Säften,...
- Eingangsuntersuchung durch den Heilpraktiker
- Dauernadel zur Unterdrückung des Hungerimpulses
- Algenpackung zur Entschlackung und Kopfmassage
- Fasten-Wanderung, inklusive Sport-, Kreativ- und
- Entspannungsprogramm (gemäß Kursplan), freie Saunanutzung

| Heilfasten „Ostsee“ 7 Tage | Preis im Einzelzimmer | pro Person im Doppelzimmer | ab der 3. Pers pro Fewo |
|----------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------|
| Wellness- Saison | 555,00 € | 480,00 € | 428,00 € |
| Zwischensaison | 611,00 € | 520,00 € | 464,00 € |
| Hauptsaison | 683,00 € | 568,00 € | 507,00 € |

Heilfasten - Verwöhnprogramm

- 7 Übernachtungen inklusive Fasten-Betreuung, Fastenspeisen und Verpflegung mit Wasser, Säften, Tees, ...
- Einweisung in die Regeln des Fastens, Eingangsuntersuchung
- Verwöhnbehandlungen: Algenpackung (3x), ayurvedischer Stirnguss, BeautyBasisbehandlung, Tiefenwärme (2x), Kopfmassagen (2x) und täglicher Bürstenmassage
- freie Saunanutzung
- inkl. Sport-, Kreativ- und Entspannungskursen und Wanderungen gemäß wöchentlichem Kursplan

| Heilfasten Verwöhnprogramm | Preis im Einzelzimmer | pro Person im Doppelzimmer | ab der 3. Pers pro Fewo |
|----------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------|
| Wellness- Saison | 830,00 € | 751,00 € | 676,00 € |
| Zwischensaison | 886,00 € | 791,00 € | 711,00 € |
| Hauptsaison | 958,00 € | 838,00 € | 755,00 € |

Verlängerungstage für beide Programme sind inklusive Verpflegung (Fastenspeisen, Säfte, Tees und Wasser) Kursen und Sauna:

| Verlängerungstag | Preis im Einzelzimmer | pro Person im Doppelzimmer | ab der 3. Pers pro Fewo |
|------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------|
| Wellness- Saison | 66,00 € | 55,00 € | 49,00 € |
| Zwischensaison | 74,00 € | 60,00 € | 54,00 € |
| Hauptsaison | 84,00 € | 67,00 € | 61,00 € |

5 Elemente - Ernährung

Für eine nachhaltige Wirkung des Heilfastens und zur möglichen Änderung von Ernährungsverhalten verweisen wir auf die 5 Elemente Ernährung. Sie ist geprägt durch regionale und saisonale Speisen mit einem hohen Getreideanteil. Mit einigen, wichtigen Grundsätzen ist diese Art des gesunden und schmackhaften Kochens schnell erlernt und sofort im privaten Bereich anwendbar. In unserem 5 Elemente Kochseminar bereiten die Mahlzeiten gemeinsam mit unserer Ernährungsberaterin Frau Brigitte Grimm.

5 Elemente Kochtage mit Individual-Kochkurs

- 2 Übernachtungen im Appartement Kat. D
- inkl. 5-Elemente Verpflegung
- individueller Kochkurs (6 Std.) mit Informationsmaterialien und intensiver Betreuung

| 5 Elemente Kochtage | Preis im Einzelzimmer | pro Person im Doppelzimmer |
|---------------------|-----------------------|----------------------------|
| Wellness- Saison | 364,00 € | 341,00 € |
| Zwischensaison | 380,00 € | 352,00 € |
| Hauptsaison | 400,00 € | 366,00 € |