



BASENFASTEN
BREGENZERWALD

Basenfasten im Bregenzerwald

Die genussvolle Art, seinem Körper etwas Gutes zu tun

www.basenfasten-kur.com



Zum Basenfasten in den Bregenzerwald

- genussvoll essen
- gesund abnehmen
- ein Reset für die Sinne
- dauerhafte Änderung der Essgewohnheiten

Basenfasten als Alternative zum Heilfasten

Als Alternative zum klassischen Heilfasten hat sich das Basenfasten einen Namen gemacht. Wir bieten das Basenfasten grundlegend als Entsäuerungs- und Entlastungskur an. Im Fokus steht dabei der Präventionsgedanke. So wird das Basenfasten vorrangig als Vorsorge für die menschliche Gesundheit geplant. Im Zuge dieser Kur verzichten Sie auf alle Säurebildner, die sich in der Nahrung befinden. So trägt das Basenfasten dazu bei, den Körper zu entsäuern. Neben einer Gewichtsreduktion stärkt es das individuelle Wohlbefinden. Basenfasten ist über einen Zeitraum von wenigen Tagen bis zu mehreren Wochen möglich. Über ein längeres Zeitfenster hilft es dabei, das eigene Idealgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.

Erleben Sie Basenfasten als Genussfasten

Mit uns erleben Sie Basenfasten in erster Linie als Genussfasten. Täglich können Sie drei basische Mahlzeiten genießen. Alle Speisen bestehen aus leckerem und frischem Gemüse, aber auch aus Früchten, die aus biologischem Landbau stammen. Beim Basenfasten erhalten Sie von uns zahlreiche Tipps und hilfreiche Empfehlungen. Sie geben neue Impulse und erleichtern das Basenfasten. So können Sie sich darauf verlassen, dass Ihnen die besondere Ernährung auch nach der Fastenkur leichtfällt.

Basenfasten sorgt für sanfte Entschlackung

Das Basenfasten sorgt in erster Linie für eine sanfte Entschlackung. Es entsäuert den kompletten Körper, verzichtet dabei aber nicht auf Genuss. Durch das Basenfasten können Sie zudem Ihre Vitamin- und Mineralstoffdepots an den richtigen Stellen wieder auffüllen, was dazu beiträgt, sich leichter zu fühlen. Mit dem Basenfasten gelangen Sie zu deutlich mehr Vitalität. Beim Basenfasten verzichten Sie auf alle säurebildenden Lebensmittel. Typische Säurebildner sind Fleisch, Wurstwaren, Kaffee, Alkohol und Limonaden.

Eine Kur bietet die ideale Gelegenheit, in sich zu gehen, sich selber wieder etwas besser kennenzulernen und sich zu lösen vom gewohnten Alltagsgeschehen.



„ Basenfasten macht bewusster. Es unterbricht unsere Verhaltensmuster. „





„ Basenfasten kann der Einstieg in eine neue, gesündere Essgewohnheit sein, damit sie auch die Zeit nach der Kur nicht mehr „sauer“ sind. „



Ablauf der Kur

1. Tag	Anreise
2. Tag	Darmentleerung am Morgen, ab Mittag Beginn der Basenfastentage
letzter Tag	Frühstück ab ca. 08:00, danach Abreise

Am An- und Abreisetag kostenloser Transfer von und zu den Bahnstationen.

Bahnhof Bregenz – für Gäste aus der Schweiz und Österreich
Bahnhof Oberstaufen/Allgäu – für Gäste aus Deutschland

Über uns:

Willkommen bei Ihrer Gastgeber Familie Dorner vom Hotel „Der Hirschen“ in Sibratsgöll. Wir können Ihnen die erfreuliche Mitteilung machen, dass bei uns auch in Zukunft Basenfasten angeboten wird.

Von Sibylle und Friedrich Berkmann haben wir die Basenfasten-Kuren übernommen und würden uns freuen, würden Sie auch uns Ihr Vertrauen schenken, und könnten wir Sie in Zukunft zu unseren Gästen zählen!

„ Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente. „

*Hippokrates von Kos
(460 bis etwa 377 v. Chr.)*

Tagesablauf der Basenfastentage

ab ca. 07:30	Morgengang (leichte Wanderung von ca. 1/2 Stunde)
08:30	Frühstück
09:00 – 12:00	Möglichkeit zur Massage
10:00 – 10:45	Gymnastik
12:00	Mittagessen
13:00 – 14:00	Mittagspause mit Leberwickel (der Leberwickel fördert die Entgiftung der Leber)
14:00 – 16:00	geführte Wanderung
16:30 – 20:00	Möglichkeit zur Massage
16:30 – 21:00	Besuch Wellnessbereich (Sauna, Dampfbad, Infrarotsauna, Außenwhirlpool)
18:00	Abendessen
19:00 – 19:45	abwechselnd Yoga, Entspannung nach Jacobson oder Phantasiereise

Das angebotene Programm ist freiwillig, Sie können den Tag selbstverständlich auch nach Ihren eigenen Vorstellungen gestalten.

Geringfügige Programmänderungen sind möglich.





am Morgen

Obst auf verschiedene Arten zubereitet

am Mittag

Vorspeise: abwechselnd Salate,
Gemüse carpaccio, Gemüsesulze usw.

Hauptgerichte: Kartoffel-Gemüsegerichte

Dessert: Smoothie



am Abend

Gemüsecremesuppe



Sport und Kultur im Bregenzerwald

Ganz gleich, ob Sommer, Herbst, Winter oder Frühling: Bei uns im Bregenzerwald gibt es für Sie zu jeder Jahreszeit ein reichhaltiges Freizeitangebot.

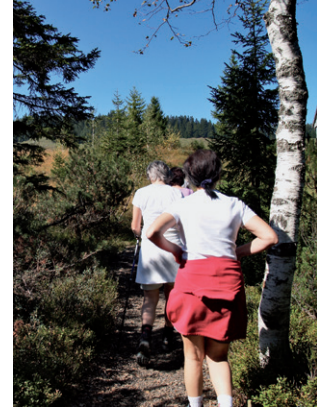
Wandern in freier Natur

Tennis spielen

Golfen im Golfpark Bregenzerwald

Schwimmen im Freibad

Rad- oder Biketour unternehmen



Kultur und kulturelle Sehenswürdigkeiten in der Umgebung

Bregenzer Festspiele

Juppenwerkstatt Riefensberg

Frauenmuseum Hittisau

Schubertiade Schwarzenberg



Bregenzer Festspiele / Anja Köhler



Familie Peter Dorner
Dorf 31
6952 Sibratsgfall

+43 5513 2111
info@derhirschen.at
www.derhirschen.at

Bankverbindung:
Raiba Vorderbregenzerwald
IBAN: AT87 3743 5000 0341 1253