

Willkommen in der Welt von basenfasten

Lieber basenfasten Gast,

Sie haben sich für eine basenfasten Kur in unserem Haus angemeldet. Wir vom Vital SPA Team freuen uns, Sie bei diesem Fastenurlaub zu begleiten und haben für Ihre Wünsche und Fragen immer ein offenes Ohr.

basenfasten – die Wacker Methode® ist das Fasten mit Obst und Gemüse – das heißt: Sie dürfen während Ihrer basenfasten Kur essen, satt werden und genießen. Lassen Sie sich von unserer kreativen, basischen Küche überraschen.

Beim Erstgespräch am Anreisetag erhalten Sie alle weiteren Informationen und die begleitenden Utensilien für die regelmäßigen Basenfußbäder und Leberwickel, die wir täglich empfehlen.

Vorbereitung

Damit Ihre basenfasten Kur von Beginn an einem Wohlfühl-Erlebnis wird, empfehlen wir drei Tage vor Beginn Ihres Urlaubs mit folgenden Vorbereitungen:

- Weder Kaffee, Schwarztee, Grüntee, noch Matetee trinken oder diese minimieren
- Vermeiden Sie den Verzehr von Koffein und zuckerhaltigen Lebensmitteln
- Stellen Sie sich auf Ihre Entlastungswoche ein und verzichten auf Alkohol
- Möglichst nicht rauchen
- Für einen „leichteren“ Start bei uns empfehlen wir zuhause eine Darmreinigung in aller Ruhe. Bringen Sie dennoch einen Irrigator hierfür mit zu uns.

Zubehör für Ihre Darmreinigung (Irrigator oder Abführsalze) könnten Sie auch über uns erwerben, ansonsten erhalten Sie diese in Ihrer Apotheke.

Wenn Sie sich sehr eiweiß- und/oder kohlenhydratreich ernähren, empfehlen wir Ihnen darüber hinaus:

Erhöhen Sie den Obst- und Gemüseanteil in den drei Tagen vor Ihrer basenfasten Kur. Auf diese Weise fällt Ihnen die Umstellung einfacher und die Sättigung setzt schneller ein.

Dies sind unsere Empfehlungen, um Ihren **basenfasten Urlaub – die Wacker Methode®** vom ersten Tag an so angenehm wie möglich zu gestalten und um zu verhindern, dass Sie in den ersten Tagen an „Entzugserscheinungen“ leiden.

Selbstverständlich können Sie auch ohne die Vorbereitungen anreisen.

Am Anreisetag haben Sie bereits einen Termin mit unserem Guest Manager, der Ihnen den Ablauf im Hotel erklärt und sich Ihren Fragen widmet. **Beachten Sie bitte, dass dieses Gespräch bereits ab ca. 15.00 Uhr stattfinden kann.** Sollten Sie später anreisen, geben Sie uns einfach frühzeitig Bescheid und wir verschieben das Einführungsgespräch auf den nächsten Morgen.

Gibt es vorab noch Fragen zur Vorbereitung oder zum Ablauf stehen wir Ihnen gerne per Email unter spa@elzland-hotel-pfauen.de oder per [Telefon 07682/ 9479 291](tel:07682/9479291) zur Verfügung.

Entscheiden Sie Sich für einen Mehrwert während Ihrer Basenfasten Kur.

Zusätzlich zu Ihrer Basenfasten Kur sind folgende Pakete buchbar:

1. basenfasten ZRT® Upgrade – Ihre MehrZeit für mehr Vitalität!

Anreise täglich möglich, mind. 7 Übernachtungen

- 3 x Personal Coaching mit biomechanischer Stimulanz an unseren speziellen BMS Trainingsgeräten. (je 20 Minuten)
- 1 x entlastendes Basenvollbad in der Lichtsprudelwanne (50 Minuten)
- 2 x Bioimpedanzmessung Ihrer Körperkonstitution (vor dem Frühstück) jeweils am Beginn und Ende der Kur
- 2 x Herzfrequenzvariabilitätsmessung (vor dem Frühstück) jeweils am Beginn und Ende der Kur.
Diese Messungen geben Aufschluss über Ihre Stressbelastung, vegetativer Regenerationsfähigkeit, sowie auf Körperfett, Muskel-, Zellmasse und Wasser.

2. basenfasten SPA Upgrade - Ihre MehrZeit zum Ausspannen!

Anreise täglich möglich, mind. 7 Übernachtungen

- 1 x Detox-Körperpackung in der Schwebeliege (50 Minuten)
- 1 x Entspannendes „Sole Floaten nur für mich“ (60 Minuten)
- 2 x Bioimpedanzmessung Ihrer Körperkonstitution (vor dem Frühstück) jeweils am Beginn und Ende der Kur
- 2 x Herzfrequenzvariabilitätsmessung (vor dem Frühstück) jeweils am Beginn und Ende der Kur.
Diese Messungen geben Aufschluss über Ihre Stressbelastung, vegetativer Regenerationsfähigkeit, sowie auf Körperfett, Muskel-, Zellmasse und Wasser.

3. basenfasten Waldbaden Upgrade – Ihre MehrZeit, um sich selbst zu begegnen!

Dieses Paket ist nur von Sonntag bis Sonntag buchbar! (April bis Oktober)

- Teilnahme am Waldbaden im Aktivprogramm (2,5 Stunden)
- 1 x Individuelles Waldcoaching im Naturraum Wald mit Bettina (mind. 45 Minuten)
- 1 Aromaölmassage „Waldduft“ (50 Minuten)
- 2 x Bioimpedanzmessung Ihrer Körperkonstitution (vor dem Frühstück) jeweils am Beginn und Ende der Kur
- 2 x Herzfrequenzvariabilitätsmessung jeweils am Beginn und Ende der Kur. (vor dem Frühstück)
Diese Messungen geben Aufschluss über Ihre Stressbelastung, vegetativer Regenerationsfähigkeit, sowie auf Körperfett, Muskel-, Zellmasse und Wasser.

Jedes dieser Upgrades hat einen Vorteilswert von 244,00 € und bereitet Ihnen eine Ersparnis von 104,00 € zur regulären Buchung der einzelnen SPA-Anwendungen.

Eine gute Vorbereitung, eine entspannte Anreise voller Vorfreude auf Ihren basenfasten Urlaub mit Genuss wünschen Ihnen von Herzen

Ihre basenfasten Guest Manager
Jessica, Romy und Petra