

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.

Anwendungen in unserem Vital SPA

Sie haben in der **Basenfastenwoche** drei Coachings mit einem unserer Guest Manager inklusive. Und beim Erstgespräch am Anreisetag erhalten Sie alle weiteren Informationen und die begleitenden Utensilien für die regelmäßigen Basenfußbäder und Leberwickel, die wir täglich empfehlen.

Haben Sie sich bei Ihrer Buchung für einen **Mehrwert** Ihres Basenfastenurlaubs entschieden?

1. basenfasten ZRT® Premium - Die Intensivkur für mehr Vitalität!

Sie erhalten zusätzlich zum BASIC Angebot folgende Anwendungen:

- 3 x Personal Coaching mit biomechanische Stimulanz, an unseren speziellen BMS Trainingsgeräten.
- 1 x Entlastendes Basenvollbad in unserer Lichtsprudelwanne
- 2 x Bioimpedanzmessung Ihrer Körperkonstitution jeweils am Beginn und Ende der Kur
- 2 x Herzfrequenzvariabilitätsmessung 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 so richtig zum Ausspannen!

Sie erhalten zusätzlich zum BASIC Angebot folgende Anwendungen:

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

Falls Sie bis jetzt noch keinen **Mehrwert** gebucht, können Sie das gerne nachholen, es wird Ihre Kur bereichern. Selbstverständlich gilt das auch für weitere SPA Anwendungen. Bitte denken Sie daran rechtzeitig im Voraus zu buchen, um sich Ihre Wohlfühlzeit zu sichern. Ihre genauen Anwendungstermine erhalten Sie bei Anreise an der Rezeption.

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 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. 16.00 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.

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

Ihre basenfasten Guest Manager

Jessica, Manuela, Balazs und Romy