

## Basen-Genusswoche

### Mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit - Basische Genusswoche

Freuen Sie sich auf mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit mit überwiegend **basischen Genussmahlzeiten!** Vielleicht fühlen Sie sich schon länger müde oder Sie wollen Ihre Verdauung in Schwung bringen oder Sie wünschen sich neue Ideen für eine optimale **Basen-Säuren-Balance**. Möglicherweise sind Sie gerade auf der Suche nach einer echten und nachhaltigen Lösung für sich, welche Ernährungsweise Ihnen einen gesunden und vitalen Lebensstil ermöglicht, den Sie mit Leichtigkeit und Begeisterung umsetzen und leben wollen.

Die „Basische Genusswoche“ bietet Ihnen eine abwechslungsreiche und vitale Lebensmittelvielfalt, das heißt, Augen und Gaumen werden gleichermaßen verwöhnt. Sie spüren wieder, welche Lebensmittel Ihnen besonders gut tun und ermöglichen Ihnen dadurch mehr **Wohlbefinden, innere Balance und Vitalität**.

Im **umfangreichen Begleitprogramm** erhalten Sie Tipps und Informationen für eine langfristige Ernährungsumstellung, zu Säuren-Basenbalance, zu Stoffwechsel und Verdauung, zu hochwertigen Fetten und Ölen u.v.m. Die geführten Meditationen und Phantasie Reisen wirken nicht nur entspannend, sondern helfen auch wieder mehr Klarheit zu erlangen und von alten Gewohnheiten loszulassen.

Das **inkludierte Bewegungsprogramm** unterstützt den Stoffwechsel und bei den täglichen entspannten Kaminesgesprächen ist ausreichend Zeit für offene Fragen, für den gemeinsamen Erfahrungsaustausch in der Gruppe und mögliche Ziele zu besprechen.

Nach Ihrer Ankunft können Sie das **individuelle Gespräch** zum Kennenlernen nutzen. Bitte geben Sie auch ev. Allergien oder Unverträglichkeiten bekannt.

### Was können Sie von der "Basischen Genusswoche" erwarten?

#### Inklusivleistungen

- 6 Übernachtungen inklusive basischer Voll-Verpflegung
- Exkursion zur Ölmühle Fandler, Ringana Kosmetik und zur Getreidemühle Mauerhofer sowie zum Bauernladen in Pöllau
- 1x geführte Nordic Walking Tour zur Wallfahrtskirche Pöllauberg
- 1x Aromaölmassage 50 min.
- tägliches Bewegungsprogramm
- tägliche Entspannungseinheit 50 min.
- Vorträge und Kaminesgespräche
- Zeit für S'ICH im Wellnessreich „Bewusst Sein“
- kuschelige Bademäntel und Badetasche für die Zeit Ihres Aufenthalts

#### Preise

##### Zimmerkategorie

##### Preis pro Person

Kleines BIO-Vollholzzimmer zur Einzelbelegung	€ 995,-
Blüten-Blätterzimmer zur Einzelbelegung	€ 1.285,-
Blüten-Blätterzimmer zur Doppelbelegung	€ 1.175,-
Preis pro Person inklusive Seminargebühren	