

# Basenfasten

## Im BIO-Gesundheitshof Landgut Tiefleiten



Schenken Sie sich und Ihrem Körper eine Woche Auszeit vom Alltag und lassen Sie sich verwöhnen - mit Basenfasten auf dem wunderschönen Bio Hotel „Landgut Tiefleiten“ im Bayerischem Wald.

### Basenfasten was ist das?

Basenfasten ist "Fasten" mit viel Obst, Gemüse und anderen Basen bildenden Lebensmittel und führt dabei zu einer sanften, dosierten Entgiftung und Entschlackung. Sie essen anders, genießen und werden dabei satt. Sie entlasten über einen gewissen Zeitraum Ihren Stoffwechsel und verzichten auf Säure bildende Lebensmittel. Dadurch wird der Stoffwechsel stimuliert, die belastenden Säuren und Schlacken zu mobilisieren und auszuscheiden.

### Warum Basenfasten?

Sauer macht nicht lustig - sondern krank!

Wo es zu sauer wird, erschwert es das Leben. Unwohlsein macht sich breit. Man wird bei jeder Kleinigkeit sauer! Man fühlt sich ausgelaugt! Die Bewegung fällt schwer, negative Gedanken, Verstimmung, leichte Depressionen beeinträchtigen unser tägliches Leben.

### Ernährungsbeispiel im Haus:

Es gibt köstliches aus Obst und Gemüse z. B.

Obstteller mit Zitronenmelisse

Kräutertee

Gemüsebrühe

Rote Beete Salat mit Walnüssen

Basensuppe

Warmes Gemüsegericht z. B.

Gefüllte Kartoffel mit Wirsinggemüse

auf Karotten-Ingwer-Soße

**Entspannen Sie sich**, tanken Sie reine Luft in ursprünglicher Natur, umgeben von Wäldern, den sanften Hügeln und den romantischen Bachläufen mit seinen weitläufigen Wiesen, genießen Sie geführte Kräuterwanderungen, erkunden Sie die Natur auf ihren Wanderungen oder seien Sie sportlich unterwegs. Entspannen Sie sich mit einem guten Buch im einladenden Ruheraum der Sauna. Entschlacken Sie Ihren Körper mit basischem Fasten in

einer entspannten Urlaubs-Atmosphäre im Bio Hotel Landgut Tiefleiten und lassen Sie sich mit leckeren basischen Köstlichkeiten verwöhnen. Basenfasten im Bio Hotel Landgut Tiefleiten heißt: Genussvoll Essen und dabei entsäuern und remineralisieren. Der erfreuliche Nebeneffekt: Basenfasten lässt auch überflüssige Pfunde purzeln - bis zu **2-3 kg können in einer Woche schwinden**.

---

### Ihr Hotel: BIO Hotel Landgut Tiefleiten

Der **Bio-Gesundheitshof Landgut Tiefleiten** ist ein ehemaliges Ökonomiegut mit mehr als 200 jähriger Tradition, in absoluter Alleinlage, inmitten der herrlichen Natur des südlichen Bayerischen Waldes.

Von Anfang an wurde darauf geachtet, dass **traditionelle und baubiologisch wertvolle Materialien** Verwendung fanden. Deshalb prägt altes Holz und Naturstein das Bild des ganzen Hauses, sowohl innen als auch außen.

#### Leistungen:

- 7 x Übernachtungen im gemütlichen, großzügigen BIO-Appartement mit Naturholzmöbeln
- Begleitung und Betreuung während der Fastenzeit
- 7 x Genussvolle Fastenmahlzeiten zum Frühstück, Mittag- und Abendessen
- 7 x Basendrink
- Hauseigenes Bergquellwasser, Edelsteinwasser
- Teebar mit großer Auswahl an Kräutertees
- 1 x Basen-Vollbad
- 1 x Entspannungsmassage mit basischem Salz und Bio-Sesamöl
- 1 x Bürstenmassage
- 1 x Yoga
- Bademantel, Wärmeflasche, Irrigatorset sowie Sauna Tücher für Ihren Aufenthalt
- Benutzung des Wellnessbereiches mit Sauna und Infrarot-Wärmekabine

#### nicht eingeschlossen:

- An- und Abreise
- nicht genannte Mahlzeiten und Getränke, Trinkgelder, persönliche Ausgaben, Reiseversicherungen, sonstige nicht genannte Leistungen

**Reisetermine:** ganzjährig zwischen **01.01.18 bis 20.12.18** (Anreise täglich möglich)

Zimmertyp	Preis pro Person im Doppelzimmer	Preis pro Person im Einzelzimmer
<b>Natur Doppelzimmer</b> ca. 25 m <sup>2</sup>	€ 747,-	€ 817,-
<b>Landhaus Appartement</b> ca. 40-75 m <sup>2</sup>	€ 817,-	€ 908,-
extra Schlafzimmer im Landhaus	€ 33,-	

#### Wichtiger Hinweis:

Der Tag der An- und Abreise dient lediglich der Erbringung der vertraglichen Beförderungsleistung. Programmänderungen aus sachlichen Gründen vorbehalten. Verantwortlich für das Basenfasten: Landgut Tiefleiten, Stand: 16.02.18