

Weckbecker Intervallfasten

Fasten nach der Intervall-Methode: Kombinieren Sie die positiven Effekte des Fastens mit geschmackvoller, gesunder Ernährung. Am Tag genießen Sie zwei Mahlzeiten (Frühstück und Mittagessen oder Mittag- und Abendessen) unserer vegetarischen Basischen Bio-Vitalküche. In den verbleibenden Stunden nehmen Sie nur Wasser oder Tee zu sich. Der Körper beginnt bereits nach 13-stündiger Essenspause mit der fastentypischen Umstellung des Stoffwechsels, dem „metabolic switch“, der Entgiftungs- und Reparaturprozesse im Zellstoffwechsel anstößt. Die Wirkung wird durch therapeutische Anwendungen unterstützt.

Im Arrangement enthalten	7 Nächte	10 Nächte	14 Nächte
Vollpension: 2 x vegetarische Basische Bio-Vitalküche, 1 x Fastenverpflegung*	7	10	14
Aufnahme- und Abschlussvisite	•	•	•
Zwischenvisite			•
Individuelle Ernährungsberatung (50 Min.)	•	•	•
Klassische Massage (20 Min.)	•	• •	• •
NEU: Feucht-heiße Leberpackung („Kartoffelsack“)**	• • • • •	• • • • • • • •	• • • • • • • • • •
Wassertherapie nach Kneipp** – individuell auf das Beschwerdebild angepasst (Wechselarm-, -fuß-, -sitzbad mit Kräuterezusatz, Wechselguss (Arm, Schenkel, Knie, Brust) und Gesichtsguss)	• • • • •	• • • • • • • •	• • • • • • • • • •

ab
1.585,- €

+ **Weckbecker-TuRuh-Programm** mit Bewegungs- und Entspannungsangeboten, Vorträgen uvm.

* Eignet sich nur bei einzelnen, nicht **multiplen** Nahrungsmittelallergien oder -intoleranzen.

** täglich außer sonntags, Ostermontag/Pfingstmontag

Inklusive einer individuellen Ernährungsberatung

Zu Beginn Ihres Aufenthalts entscheiden Sie zusammen mit unseren Ernährungsexperten, welche Mahlzeit Sie durch einen Tee ersetzen möchten – angelehnt an Ihren Tagesablauf zu Hause und Ihre persönlichen Bedürfnisse oder Vorlieben. Dazu erhalten Sie individuelle Tipps, wie Sie den Mahlzeiten-Rhythmus des Intervallfastens leicht als neue Gewohnheit in Ihren Alltag überführen können.



Zimmerkategorien und Preise (in Euro)

Arrangements		Weckbecker Intervallfasten		
Dauer / Nächte		7	10	14
SW	Haus I Waldseite 2. Person	1.585,- 1.394,-	2.246,- 1.974,-	3.027,- 2.653,-
	Haus I Waldseite groß 2. Person	1.782,- 1.460,-	2.528,- 2.068,-	3.413,- 2.782,-
SSÜ	Haus I Südseite 2. Person	1.782,- 1.460,-	2.528,- 2.068,-	3.413,- 2.782,-
KO	Haus II Komfort O 2. Person	1.979,- 1.657,-	2.810,- 2.350,-	3.800,- 3.168,-
KS+W	Haus II Komfort S+W 2. Person	2.111,- 1.657,-	2.998,- 2.350,-	4.057,- 3.168,-
ASW	Haus II Appartement SW 2. Person	2.308,- 1.789,-	3.280,- 2.538,-	4.444,- 3.426,-
AS	Haus II Appartement S 2. Person	2.308,- 1.789,-	3.280,- 2.538,-	4.444,- 3.426,-