

Vorabinformationen für Ihre Fastenkur



Wir freuen uns, dass Sie sich für eine Heilfastenkur nach Buchinger bei uns im Hotel interessieren und möchten Ihnen gerne einiges Wissenswerte an die Hand geben:

Wir bieten bei uns im Hotel **individuelle Fastenkuren** nach Buchinger an!

Sie fasten nicht mit/in einer Gruppe, Ihr Tag ist nicht getaktet und fest vorgegeben. Sie allein entscheiden, wie Sie Ihre Fastentage gestalten.

Dafür können Sie Ihren Anreisetag sowie die Aufenthaltsdauer frei wählen und sind nicht an feste Termine gebunden.

Das Heilfasten bei uns im Hotel findet **nicht unter ärztlicher Aufsicht** statt.

Wir vereinbaren gerne einen Termin bei unserem vertrauten Allgemeinarzt, der eine Eingangsuntersuchung macht und Ihnen mit medizinischer Hilfe zur Seite steht. Die Praxis befindet sich im Nachbarort, ca. 5 Minuten Autofahrt.

Desweiteren ist es auch möglich, einen Termin bei unserer vertrauten Heilpraktikerin zu vereinbaren – sie behandelt ebenfalls in ihrer eigenen Praxis in Lam, Autofahrt ebenfalls ca. 5 Minuten.

Wir bieten zu Beginn Ihrer Kur ein **Einführungsgespräch** an, in dem wir Ihnen alles Wissenswerte zum Ablauf Ihrer Fastentage, Ihren Möglichkeiten und Besonderheiten erklären.

Sie reisen entspannt an, kommen in aller Ruhe an – den Termin vereinbaren wir vor Ort ganz individuell!

Selbstverständlich stehen wir Ihnen während Ihrer Kur zur Seite und sind für Fragen, Probleme oder Unwohlsein für Sie da!

Vorabinformationen für Ihre Fastenkur

~ ~ ~

Was sollten Sie vor Anreise beachten:

- planen Sie zwei, drei Entlastungstage ein
 - reduzieren Sie fetthaltiges Essen wie Fleisch, Fisch, Wurst, Käse und Süßwaren und stellen Sie Ihre Ernährung auf leicht verträgliche Lebensmittel um (Obst, Gemüse, Reis, Kartoffeln, Rohkost, Suppen)
- reduzieren bzw. stellen Sie Ihren Kaffeekonsum komplett ein
 - der plötzliche Koffeinentzug wird oftmals unterschätzt, es kann zu Kopfschmerzen während der ersten Kurtage kommen.

Was packe ich in meinen Koffer:

- ❖ Badekleidung
(Wellnesstasche, Bademantel, Handtücher liegen in Ihrem Zimmer parat)
- ❖ Indoor-Sportschuhe (falls Sie den Cardio-Raum nutzen möchten)
- ❖ Wanderausrüstung
feste Schuhe, evtl. Stöcke, Kleidung für jede Wetterlage
- ❖ Wohlfühl-Kleidung für Ihre Relax-Zeit, für die geführte YOGA-Stunde
- ❖ Dinge für Ihre „Zeit für Mich“
 - Bücher, Zeitschriften
 - Musik
 - Schreibutensilien (für ein evtl. Fastentagebuch, Anregungen im Hotel)
 - und all das, wofür im Alltag keine Zeit ist.....

Vorabinformationen für Ihre Fastenkur

~ ~ ~

Anreisetag

- kommen Sie in aller Ruhe an und finden Sie sich bei uns ein
- wir vereinbaren einen Termin für das Einführungsgespräch
- abends
 - Heilfastenbrühe und Guten-Abend-Tee (auf Wunsch mit Honig)
 - Bittersalz für die Darmentleerung
 - bei längeren Fastenkuren auch Möglichkeit für ein basisches Entlastungessen

Kurtage

- morgens Guten-Morgen-Tee (auf Wunsch mit Honig)
- mittags frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft (variiert täglich)
- anschließend Leberwickel auf dem Zimmer mit heißem Körnerkissen
- abends Heilfastenbrühe und Guten-Abend-Tee (auf Wunsch mit Honig)

Fastenbrechen

- das Fastenbrechen entscheiden Sie ganz individuell im Laufe Ihrer Kur je nach Ihrem Befinden (am letzten Urlaubstag oder am Abreisetag)
- morgens Apfel-Quinoa-Brei und Apfelmus
- mittags leicht gebundene Gemüsesuppe
- abends Pellkartoffel mit Kräuterquark (nicht mehr bei Abreise)

Vorabinformationen für Ihre Fastenkur



Sonstiges Wissenswertes

- Wasserkocher, Teeangebot und Wärmflasche finden Sie in Ihrem Zimmer
- Wasser steht den ganzen Tag für Sie zur Verfügung
- im Badebereich Teeangebot
- Bademantel und Badetasche liegen in Ihrem Zimmer parat
- Wanderkarten, Ausflugstipps, Leih-Nordic Walking-Stöcke und Infos zu geführten Wanderungen (durch die Tourist Info Lam) erhalten Sie an der Rezeption
- Bücherauswahl an der Rezeption
- Yoga-Raum CHArma steht Ihnen zur individuellen Nutzung jederzeit zur Verfügung
- Geführte Yoga-Stunde (1 x wöchentlich)
- Aqua Fitness (1 x wöchentlich)

Nähere Informationen gerne auch auf unserer Homepage oder während Ihrer Kur im persönlichen Gespräch!