

## Ihre Suppen-Fasten-Woche – INFORMATIONEN VOR IHRER ANREISE

Sie erleben bei uns ein **interessantes Vortrags-, Entspannungs- und Entgiftungs-Programm**, sowie **wunderschöne OUTDOOR-Aktivitäten**. Zusätzlich können Sie sich von unserem Wellness-Angebot (Massagen und vieles mehr) verwöhnen lassen.

Unser Serviceteam serviert Ihnen dreimal täglich leckere warme Suppen. Sie werden sehen: so macht Fasten Spaß! Wir betreuen Sie persönlich, individuell und top-kompetent in dieser Woche. Unser Ziel ist es, dass Sie sich in dieser Woche so richtig bei uns wohl fühlen. **Sie werden begeistert sein!**

### OUTDOOR-Aktivitäten

Unsere Wellnesstrainer bieten täglich Wanderungen, Nordic Walking, Waldbaden, Smovey Walk oder Qi Walking an, mit genügend Trinkpausen. Bitte überprüfen Sie Ihre Kondition bereits zu Hause. Ansonsten raten wir Ihnen unbedingt zu einem leichten Wander- bzw. Walkingtraining vor Anreise.

### Wander-Ausrüstung (bitte mitbringen)

warme Kleidung, Wanderkleidung, Wanderschuhe, Regenbekleidung, wenn möglich Wanderstöcke  
legere Kleidung (z.B. Jogginganzug, Gymnastikbekleidung), Turnschuhe für Fitnessraumnutzung.

Einlaufgerät (Reise-Irrigator) (Können Sie bei uns auch vor Ort kaufen)

Wasserflasche (zum Abfüllen von Wasser, am besten eine leichte Plastikflasche)

Thermoskanne (für die Wanderungen) Körperbürste (für das Trockenbürsten) (Können Sie bei uns auch vor Ort kaufen)

Wärmflasche (ohne Stoffüberzug für den Leberwickel, kleine Handtücher vor Ort)

Badeanzug, Badehose

rutschfeste Badeschlappen

### Bei uns vor Ort

Rucksack, Nordic Walking Stöcke, Bademantel und Badetücher

### Entgiftung und Ausscheidung:

Um eine optimale Entgiftung zu erzielen, ist ein **Einlaufgerät** notwendig. Sie erhalten dies in jeder Apotheke zum Preis von ca. Euro 15,-. Wir empfehlen einen Reise-Irrigator. Sie können die Einläufe auch nach dem Fasten zu Hause sinnvoll einsetzen z.B. bei grippalen Infekten, Fieber, Erkältungskrankheiten etc. Die Anschaffung lohnt sich.

### Die Entlastungstage

Vor Beginn der Fastenwoche empfehlen wir Ihnen 2 Entlastungstage. Der Körper lernt die Umstellung auf innere Ernährung einfacher und schneller. Bitte nehmen Sie auch mind. 2 Tage vor Fastenbeginn von den sog. Genussgiften (Rauchen, Kaffee und Alkohol) Abschied

### Mögliche Entlastungstage:

**1. Kartoffeltag:** Sie essen morgens Brot mit Butter und Honig, mittags Pellkartoffeln mit leicht gedünstetem Gemüse, abends Kartoffelsuppe oder Gemüsesuppe mit Brot.

**2. Gemüsetag:** Sie verzehren Brot, Vollkornreis oder Hirse in kleinen Portionen, ca. 50 g zu jeder Mahlzeit, essen dazu leicht gedünstetes Gemüse oder Gemüsesuppe

**3. Frischkosttag:** morgens nur Obst, mittags und abends Salate und Gemüse, Keimlinge, milchsaures Gemüse, frische Kräuter mit Öl- und Zitronen-Dressing.

Ihr Bio- & Wellnesshotel Alpenblick in Höchenschwand