

## Unser Wellnessbereich “Quisisana SPA” im Überblick




**GÖBEL'S**  
**HOTEL QUELLENHOF**

BAD WILDUNGEN

Alle Angebote im Überblick



Göbel's Hotel Quellenhof  
Brunnenallee 54  
34537 Bad Wildungen

**Sie haben Fragen? Sie erreichen uns:**

beauty@goebels-quellenhof.de

Tel: 05621 807 760

Wir sind gerne auch über WhatsApp für Sie da:

+49 171 878 70 67

Tel.: +49 5621 8070

E-Mail: info@goebels-quellenhof.de

www.goebels-quellenhof.de

Herzlich Willkommen zu

## Basenfasten nach Wacker®

im Göbel's Hotel Quellenhof

Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden  
beginnt hier!



**basenfasten**  
die wacker-methode®



GÖBEL'S  
HOTEL  
QUELLENHOF

# Wissenswertes

vor Ihrem Einführungsgespräch

## Ihre Begrüßungstasche

Bei Ihrer Anreise erhalten Sie eine Willkommentasche mit:

- ✓ Basenfasten nach Wacker-Buch
- ✓ Kugelschreiber
- ✓ Basischer Snack Riegel
- ✓ Basisches Edelsteinbad
- ✓ Irrigator-Set (nicht bei Schnupper-Basenfasten)
- ✓ Persönlicher Behandlungsplan & wöchentlicher Kursplan

## Orientierung im Hotel

### Mahlzeiten (3. Etage)

- Frühstück: 07:30 – 8:30 Uhr (Restaurant)
- Mittagessen: 12:30 – 13:30 Uhr (Wintergarten)
- Abendessen: 18:00 – 19:00 Uhr (Restaurant)

→ Ihr Abendessen & das erste Frühstück sind bereits basisch!

**Allergien oder Unverträglichkeiten?** Bitte an der Hotel-Rezeption melden.

## Anwendungen (Spa-Bereich -1)

- Anmeldung an der Spa-Rezeption

## Gesundheitskurse (5. Etage)

- Alle Kurse im Kursraum
- Aqua Fitness im Schwimmbad (drinnen oder draußen, je nach Saison)

## Ihr Zimmer & Ausstattung

- Fußwanne für basisches Edelsteinbad
- Wasserkocher, Thermoskanne, Teetassen & basische Teemischung
- Wärmflasche
- Kleines Handtuch für Leberwickel
- Großes Handtuch für das Irrigator-Set
- Badetasche mit Handtüchern & Bademantel
- 1 Flasche stilles Wasser (kein Sprudelwasser)
- Mehr Wasser zum Selbstzapfen an der Rezeption & im Wellnessbereich

⚠ Kaffemaschine bitte nicht nutzen (nicht basenfastenkonform)

**Sollte Ihnen etwas fehlen, sprechen Sie uns gerne an der Rezeption an.**

## Einführungsgespräch & Ernährungsberatung

- Einführungsgespräch am 1. Tag mit Ihrer Basenfasten-Beraterin – hier können alle Fragen gestellt werden.
- Ihr Termin für die Ernährungsberatung steht in Ihrem Behandlungsplan und findet online statt. Das Tablet dafür erhalten Sie an der Hotel-Rezeption.
- Fragebogen bitte vorab über ein Tablet (an der Rezeption erhältlich) im Raum Limes (2. Etage) ausfüllen



## Wichtige Hinweise

Möchten Sie nicht an der Ernährungsberatung, den Gesprächen oder Kursen teilnehmen? Bitte rechtzeitig an der Rezeption oder bei Ihrer Beraterin absagen.

Bei Unwohlsein: Zögern Sie nicht, unser Team anzusprechen – wir helfen gerne!

## Ihre Ansprechpartnerinnen bei uns im Hotel



**Milena Sorge**  
Fasten-Leiterin



**Marilena Wolf**  
Leitung Wellness

## GESUNDHEITS-, MENTAL- UND FITNESSPROGRAMM

... steigern Sie Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden!

Neben Ihrer Basenfastenkur bieten wir Ihnen ein umfangreiches Gesundheits-, Mental- und Fitnessprogramm an. Unsere Kurse helfen Ihnen, Körper und Geist in Einklang zu bringen

### Unsere Kursangebote:

#### Yoga & Naturerlebnisse

Finden Sie Ihre innere Balance mit entspannenden Yoga-Übungen und inspirierenden Naturmomenten.

#### Entspannungskurse

Lassen Sie den Alltag los und lernen Sie effektive Techniken zur Stressbewältigung.

#### Qi Gong

Stärken Sie Ihre Lebensenergie mit sanften Bewegungen und gezielter Atmung.

#### Gesundheitskurse

Blieben Sie aktiv mit vielseitigen Kursen zur Förderung Ihrer Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

**Alle Kurse** (außer AquaFitness) **finden im Kursraum auf der 5. Etage statt.**

Zum aktuellen Kursplan

