



1 Woche  
Fasten  
ab € 479

## HOTEL ASCONA\*\*\*\*

### Auf einen Blick

- **anerkanntes Schrothkur-Hotel**
- **familiäre Atmosphäre und gehobene Küche**
- **Oase der Ruhe mit schöner Gartenanlage**
- **Lüneburg ca. 25 km, Hamburg ca. 85 km, Hannover ca. 115 km**

Im Herzen der Lüneburger Heide liegt das **Hotel Ascona** zwischen Lüneburg und Uelzen in der traditionsreichen Kurstadt Bad Bevensen. Genießen Sie das Wohlfühl-Ambiente des Hotels, nur 200 m vom Kurpark der Stadt, einen Katzensprung vom **Jod-Sole-Thermalbad** und wenige Gehminuten vom Stadtzentrum.

77 **Zimmer** mit Balkon oder Terrasse, Bad/Dusche, WC, Föhn, Bademantel, Radio, Kabel-TV, Telefon, WLAN, Safe und Kosmetikspiegel, teilw. Minibar. Überwiegend Nichtraucherzimmer. Lift.

Behagliches, klimatisiertes **Restaurant**, abwechslungsreiche Tagesmenüs, vegetarische Gerichte, Vollwert-, Reduktions-, Trenn-, Schon-Kost, spezielle Diäten sowie lactose- und glutenfreie Küche. Bei Halbpension Frühstücksbuffet und wahlweise mittags 3-Gang-Menü oder abends 3-Gang-Menü o. Buffet.

Innenpool (ca. 29°C) mit Gegenstromanlage u. Massagedüsen, Dampfsauna, Finnische Sauna, Solarium, Fitnessgeräte, Fahrräder.

### Wellness, Kur und Wohlbefinden:

Freuen Sie sich auf Massagen, Bäder, Pakkungen, auch gegen Rezept von Ihrem Hausarzt oder vom **Badearzt** (kommt Mo. + Do. ins Haus, evtl. Überweisung mitbringen).

**KurZuschuss** Bei **Ambulanter Kur/Offener Badekur** buchen Sie Vitalaufenthalt. Zu-

schuss auch für Schrothkur möglich. Kosten können mit der Kasse bzw. den zuständigen Kostenträgern abgerechnet werden, s. S. 15.

**Kosmetikstübchen** (täglich 8 - 17 Uhr), Produkte von O'Well. Hot Stone Massagen, Ayurveda, Algenpackungen, Ohrkerzen.

Sportliche Aktivitäten in der Region (Tennis, Squash, Fitness, Wandern, Reiten, Kegeln, Schwimmen), Kutschfahrten, Schiffsausflüge auf dem Elbseitenkanal, Tree Trek - größter Baum-Kletterpfad in Norddeutschland.

**Golf** Golf-Club Bad Bevensen 18-Loch (ca. 2 km), 20 % Greenfee-Ermäßigung.

### fit inklusive

**Gesund & Vital im Urlaub**  
Gestresst? Müde? Ein paar Pfunde zuviel und zu wenig Lebensfreude?  
Dann entgiften und entschlacken Sie mit der **reinigenden Schrothkur** oder **Fastenkur für Gesunde**. Starten Sie in ein gesundes Leben voller Vitalität.  
Übrigens - die Schrothkur, ein medizinisch anerkanntes Naturheilverfahren, das den ganzen Menschen einbezieht, ist ideal bei Übergewicht, Übersäuerung, hohem Blutdruck, Diabetes uvm.

### fit inklusive

- Benutzung von Innenpool, Saunen, Solarium, Fitnessgeräten, Bademantel, Saunatüchern und Fahrrädern
- Teilnahme an Wassergymnastik, Rückengymnastik
- Nordic Walking nach Angebot
- Transfer (Bhf.) inklusive

### Vitalaufenthalt

Schöne Tage in der Lüneburger Heide. Urlaub zum Entspannen und Wohlfühlen.

- ab 2 Übernachtungen/Frühstück
- Benutzung von Innenpool, Saunen, Solarium, Fitnessgeräten und Fahrrädern
- **fit inklusive**

### Fasten für Gesunde

- 7, 14 oder 21 Übern.
- Fastenverpflegung (inkl. Tee, Gemüsesäfte und Wasser)
- **fit inklusive**
- je Woche
  - 4x Leberpackung
  - 1x Nordic Walking inkl. Leihstöcke
  - 3x Wassergymnastik

fit Tipp

### Original Schrothkur

Entgiften & Entschlacken mit der zeitgemäßen, ganzheitlichen Detoxkur.

- 7, 14 oder 21 Übern.
- Schrothverpflegung inkl. Kurgetränke
- **fit inklusive**
- je Woche
  - 5x Schrothpackung inkl. Kurpackervergütung und Packmaterial (Mo.-Sa.)
  - 1x Nordic Walking inkl. Leihstöcke - Bewegung unterstützt den Kurerfolg

Bei **Schrothkur & Fasten** ist eine so genannte **Unbedenklichkeitsbescheinigung** erforderlich. Diese erhalten Sie einfach bei Ihrem Hausarzt oder vom Badearzt vor Ort (Mo. + Do., am Ort zu zahlen oder Abrechnung mit der Krankenkasse, evtl. Überweisung mitbringen).

### Beauty Days

auch am Wochenende

- 2 Übern./Halbpension: reichhaltiges Frühstücksbuffet, mittags 3-Gang-Menü oder abends 3-Gang Menü o. Buffet
- 1 Hauscocktail
- 1x kosmetisches Pflegegrundprogramm: Reinigung, Peeling, Feuchtigkeitsampulle, Gesichtsmassage, Maske (60')
- 1x Hot-Stone-Rückenmassage oder 1x klassische Rückenmassage (30')
- **fit inklusive**

Bei 7 Tagen zusätzlich:

- 1x Maniküre (30')
- 1x Pediküre (45')
- 3x Wassergymnastik

Kein EZ-Zuschlag.

Bitte beachten Sie: Termine können am Anreisetag schon frühzeitig beginnen.

### Zubuchbar

#### Wellness à la carte

- **Migräne-Massage** (60') FIT 101Z2 € 45
- **Ayurveda Ganzkörpermassage** (90') FIT 101Z3 € 63

#### Wohlfühlprogramm

- Buchbar Mo.-Sa.
- 1x Fango
  - 1x Rückenmassage
  - 1x Fußreflexzonenmassage
  - 1x medizinisches Bad
- Zuschlag ab 3 Ü FIT 101Z4 € 70

Preise pro Person in €	Vitalaufenthalt			Beauty Days						Fasten für Gesunde			Schrothkur		
	H 101	ab 2 Ü je ÜF		H 101	2 Ü/HP		7 Ü/HP		H 101	7 ÜX		H 101	je 7 ÜX		
3.1.2012-2.1.2013		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B
DZ/Bad/DU/WC	D32G	46	57	D12H	175	185	D22H	559	629	D42X	479	549	D52X	498	568
EZ/Bad/DU/WC	E32G	52	62	E12H			E22H			E42X	514	584	E52X	533	603

Saison: A = 3.1.-1.4./23.10.-18.12.12 B = 2.4.-22.10./19.12.-2.1.13 **Weihnachten & Silvester, Ostern:** Programme und event. Zuschläge auf Anfrage.  
Aufenthalt: Zuschlag HP € 19/Tag, VP € 24/Tag bzw. € 5 auf HP (am Ort zu zahlen). X = Verpflegung lt. Programm.

Beauty Days: **Kein EZ-Zuschlag. Fasten / Schrothkur: € 10 sparen** je Verlängerungswoche.

**ANREISE** Bahnhof Bad Bevensen, ca. 2 km. Bahnpreise siehe letzte Seiten. **Transfer inklusive** nach Voranmeldung. **Haus zu Haus Abholung** von Hamburg (ab ca. € 45), weitere Orte auf Anfrage. **Flughafen: Hamburg** (ca. 85 km). **INFOS** Kurtaxe: ca. € 2,70, Nov.-Feb. ca. € 2,50 pro Pers./Tag ist am Ort zu zahlen. Überdachter **Parkplatz** inklusive, Garagen (ca. € 6/Tag). **Kinderermäßigung:** 2 Erw. + 1 Kind (0-6,9 J.) 100% (7-11,9 J.) 50% auf ÜF. **Hunde:** ca. € 6/Tag.