

HEILFASTEN & TIME-OUT - STILVOLL IM SCHLOSS



SCHLOSS WARNSDORF

Auf einen Blick

- **anerkannte private Klinik für Heilfasten und Naturheilverfahren**
- **direkt am Maritim Golfpark Ostsee, optimal für Heilfasten & Golf**
- **ideal für Alleinreisende**
- **Lübeck ca. 20 km**

Umgeben vom **Maritim Golfpark Ostsee**, in der zauberhaften Landschaft Ostholsteins gelegen, inmitten eines großzügigen Schlossparks (9 ha), der bis zum Hemmelsdorfer See reicht, zwischen den Ostseebädern Timmendorfer Strand und Travemünde.

Schloss Warnsdorf, 1910 im Stil englischer Herrensitze erbaut, ist eine stilvoll eingerichtete, persönlich geführte Klinik mit dem Komfort eines gehobenen Hotels (Nichtraucher).

62 Einzel- u. Doppelzimmer in liebevollem Landhausstil mit Bad oder DU/WC, Telefon, Radio, Föhn, TV, teilw. Balkon. Bademantel und Safe an der Rezeption. **FIT-Gäste wohnen - je nach Kapazität - in den Zimmern der gehobenen Kategorie** (bei Heilfasten und Time-out je nach gebuchter Kategorie).

Großzügige Salons, Wintergarten, Bibliothek, zwei Speiseräume und Schlossterrasse. Bei Halb- oder Vollpension 3-Gang-Menü, auf Wunsch Reduktionskost oder spezielle Diäten, Roh- oder Vollwertkost, Tees und Mineralwasser ganztägig ohne Aufpreis.

Hallenbad, Dampfbad, Bio-Sauna, Solarium, Tennis- und Gymnastikhalle, Fitnessraum, Tischtennis, eigene Badestelle am See. Fahrradtouren, Ausflüge mit dem Hotelbus, themenorientierte Wanderungen.

„Beauty & Wellness“-**Schönheitsfarm** (tägl. geöffnet), Produkte von Maria Galland und Babor. Vor- und Nachbehandlungen von Schönheitschirurgie. Weitere Infos zum umfangreichen Beauty-Angebot auf Anfrage oder unter www.fitreisen.de/Warnsdorf.

Schloss Warnsdorf, eine der ältesten Fasten-kliniken Deutschlands, ist eine **anerkannte private Klinik für Heilfasten, Naturheilverfahren und ganzheitliche Medizin** (gemäß § 30 der Gewerbeordnung) und **beihilfefähig** (§ 40 SGB).

Anwendungen: Ernährungstherapie, Naturheilverfahren, Osteopathie, Homöopathie, Akupunktur, pulsierende Magnetfeldtherapie, Kneipp, Blutegel, Gesundheits-Check, EKG, Sonographie, Physikalische Anwendungen. Entspannungstechniken, Krankengymnastik.

Indikationen: Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Magen-/Darmerkrankungen, Bluthochdruck/ Arteriosklerose, Herz-Kreislauferkrankungen, Rheuma/Gicht, Gelenk-arthrose, Diabetes mellitus, metabolisches Syndrom, allergische Erkrankungen, Stress-syndrome, Burn-Out.

Raucherentwöhnung mit Risiko-Check-up und med. Leistungen von Sonographie bis Akupunktur, auch in Kombination mit Heilfasten, sowie **spezialisierte Betreuung** z.B. Diabetiker-Check-up oder Check-up bei Übergewicht mit Lifestyle Management auf Anfrage.

Bewegungstherapie unter Anleitung von Sportlehrern: Rücken-, Problemzonen-, Wassergymnastik, (Nordic) Walking, Krafttraining, Autogenes Training, Yoga, Qi Gong, Pilates, Feldenkrais, Bogenschießen.

Golf Maritim Golfpark Ostsee, vielseitige 27-Loch-Anlage in einzigartiger Umgebung, Maritim-Golfschule (100 m, Startzeitenreservierung), **Golfanlage Seeschlöschchen** (2 x 18 Loch, Timmendorfer Strand, ca. 6km), **Travemünder Golf-Klub** (27 Loch, ca. 3 km).

10% Ermäßigung auf alle Offerten und Greenfees des Maritim Golfpark Ostsee.

- fit inklusive**
- Benutzung von Bio-Sauna, Dampfbad, Hallenbad, Fitnessraum, Bademantel
 - Teilnahme am Sport- und Entspannungsprogramm in der Gruppe
 - Schnuppergolfs, Schnuppertennis nach Angebot, Bogenschießen
 - Arztvorträge, Kochdemonstration
 - Fahrten in die Umgebung z.B. nach Lübeck
 - Obstkorb (für Nichtfaster) und Blumenstrauß
 - Transfer vom/zum Bahnhof

(Aktivitäten nach Jahreszeit/Angebot)

Heilfasten

nach Dr. Buchinger Vitalkur für Körper und Seele

Freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung zur Gewichtsreduzierung, Entschlackung und Entgiftung bildet den Grundstein für ein neues Leben in körperlicher und geistiger Frische. 250-350 Kcal in Form von Suppen/Obstsäften plus Eiweißergänzung (Quark, Butter- oder Sojamilch) unterstützt durch ein individuelles Bewegungsprogramm. Golfen ergänzt hervorragend die Philosophie des Hauses, Heilfasten mit viel Bewegung an der frischen Luft zu verbinden. Ideale Gelegenheit, um sich das Rauchen abzugewöhnen oder einen erhöhten Alkohol- oder Medikamentenkonsum zu reduzieren. Fastenunterstützung durch Kosmetik auf Anfrage gegen Zuschlag.

- ab 7 Übern./Fasten-Diät
- ärztliche Aufnahmeuntersuchung & Fastenüberwachung
- großes Blutbild, Laborbesprechung
- EKG
- fastenbedingte Medikamente
- täglich Leberwickel, Kneipp'sche Güsse
- Arztvortrag
- Kochdemonstration
- Ernährungsberatung
- **fit inklusive**

Aktiv Tage

Ideal zum Golfen und Entspannen.

- ab 2 Übern./Frühstück
- **fit inklusive**

Time-out

Gesundheitspaket für Menschen mit akuten Stress- oder Burn-Out Symptomen. Bei diagnostiziertem Burn-Out wird ein Aufenthalt ab 3 Wochen empfohlen.

- ab 7 Übern./Vollpension (auf Wunsch auch 1.000/1.200 kcal.)
- Eingangsuntersuchung, großes Blutbild, Laborbesprechung, notwendige Visiten, Abschlußuntersuchung und -bericht
- Teilnahme am morgendlichen Sportprogramm nach Angebot - zur Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Teilnahme an den Entspannungstrainings nach Angebot (ca. 8 pro Woche)
- 2x pro Wo. Personal Trainer (Fitnessraum)
- **fit inklusive**

Ergänzend vor Ort zu buchen: Entspannungstraining in Einzelstunden ab € 45/Std., Psychotherapiestunden, Massagen je nach Indikation.

Fastenunterstützung

Schloss Warnsdorf bietet spezielle, das Fasten begleitende Anwendungen, welche Körperentschlackung und -entgiftung des menschlichen Organismus optimal fördern und den Stoffwechsel anregen. Buchen Sie vor Ort in der "Beauty & Wellness" Schönheitsfarm z. B. Mineral-schlamm- oder Algenschlamm-packung, Meersalz Körperpeeling, Algenbad oder Moorbad. Lassen Sie sich von Aromatherapie verwöhnen!

Preise pro Person in €	Aktiv Tage		Heilfasten		Time-out	
	H 134	ab 2 Ü je ÜF	H 134	ab 7 Ü je Ü	H 134	ab 7 Ü je Ü/VP
Kat. IV	EZ	-	E33X	139	E73V	169
Kat. III	DZ	-	D32X	99	D72V	129
	EZ	-	E32X	155	E72V	185
Kat. II	DZ	D51G	D31X	119	D71V	149
	EZ	E51G	E31X	165	E71V	195

Zuschlag HP (...H) € 15, VP (...V) € 23 pro Tag, X = Verpflegung lt. Programm.

! Aktivtage: Sie sparen € 5/ 8/ 10 je Ü ab 15/22/29 Ü

ANREISE Bahnhof: Travemünde oder Timmendorfer Strand, ca. 3 km. Bahnpreise siehe letzte Seiten. Transfer Bhf. inkl. nach Voranmeldung. Flughafen: Hamburg (ca. 100 km). **INFOS Parkplatz,** überdacht ca. € 2/Tag. **Garage** ca. € 8/Tag. **Kinderermäßigung:** 1 oder 2 Erw. + 1 Kind auf ÜF (0-5,9 J.) 100%, (6 -13,9 J.) 50%. **Hunde und Katzen** nach Voranmeldung ca. € 8/Tag.