

Willkommen in der Welt von basenfasten

Lieber basenfasten Gast,

Sie haben sich für eine basenfasten Kur in unserem Haus angemeldet.
Wir freuen uns, Sie bei dieser Kur begleiten zu dürfen.

Unsere Fastenwochen werden als betreute Gruppe durchgeführt und finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen statt. Maximal können 15 Personen teilnehmen.
Bei weniger als 6 Personen behalten wir es uns vor die Fastenwoche 7 Tage vor Anreise abzusagen.

basenfasten – die wacker-methode® ist das Fasten mit Obst und Gemüse – das heißt: Sie dürfen während Ihrer basenfasten Kur essen, satt werden und genießen. Lassen Sie sich von unserer kreativen, basischen Küche überraschen.

Ihre Mahlzeiten

Frühstück	Das basische Müsli nach Wacker®, evtl. ein Gläschen frisch gepresster Saft aus Obst und/oder Gemüse, ein Gläschen Smoothie.
Zwischendurch	Wir empfehlen, auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten. Besonders dann, wenn Sie ein paar Pfunde loswerden wollen. Es ist für den Stoffwechsel günstiger, wenn Sie zwischen den Mahlzeiten 4-5 Stunden Pause einlegen. Im Notfall können sie jedoch helfen, mit Gelüsten fertig zu werden. Bevor Sie jedoch zu einem basischen Snack greifen, halten Sie kurz inne: Trinken Sie erst etwas, z.B. einen Schluck Wasser oder etwas Kräutertee. Meist ist der Magen damit erst einmal beruhigt und Sie können noch ein oder zwei Stunden warten, bis Sie etwas essen.
Mittagessen	Eine basische Vorspeise und ein warmes basisches Gemüsegericht.
Abendessen	Eine Gemüsesuppe und ein warmes basisches Gemüsegericht.
Getränke	Trinken Sie 2,5 bis 3 Liter Quellwasser, stilles Wasser oder hoch verdünnte Kräutertees.
Rhythmus	Bitte achten Sie darauf, Ihre Mahlzeiten jeden Tag zur selben Zeit einzunehmen.

Anwendungen und Bewegung

In Ihrer basenfasten Kur sind die Leistungen gemäß Ihrer Buchungsbestätigung enthalten.

Das Programm für die Fastenwoche erhalten Sie ca. 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, direkt von der Fastenleitung, per Email zugesendet.

Bei der Erstellung des Programms achten wir bewusst darauf, dass Ihre basenfasten Kur **kein zu großes Programm** enthält. Wenn Sie sich während der basenfasten Kur fit fühlen, können Sie größere Wanderungen oder sogar Tagesausflüge in der Region unternehmen. Fragen Sie uns gerne nach basischen Lunchpaketen und Ausflugstipps.

Wenn Sie vor allem Ruhe und Erholung wünschen und direkt aus einem stressigen Alltag kommen, **dann kommen Sie einfach an und atmen Sie durch.**

Vorbereitung

Damit Ihre basenfasten Kur von Anfang an für Sie zu einem **Wohlfühl-Erlebnis** wird, empfehlen wir Ihnen, drei Tage vor Beginn Ihrer basenfasten Kur folgende Vorbereitungen zu treffen:

- keinen Kaffee, Schwarztee, Grünen Tee, Matetee trinken
- keine anderen koffeinhaltigen Lebensmittel wie Cola verzehren
- keinen Alkohol trinken
- möglichst nicht rauchen
- einen Irrigator oder Glaubersalz für die Darmreinigung erhalten Sie im Hotel

Wenn Sie sich sehr eiweiß- und/oder kohlenhydratreich ernähren empfehlen wir Ihnen darüber hinaus: **Erhöhen Sie den Obst- und Gemüseanteil** in den drei Tagen vor Ihrer basenfasten Kur. Auf diese Weise fällt Ihnen die Umstellung einfacher und die Sättigung während Ihrer basenfasten Kur setzt schneller ein.

Dies sind lediglich Empfehlungen, um Ihre basenfasten Kur vom ersten Tag an so angenehm wie möglich zu gestalten und zu verhindern, dass Sie in den ersten Tagen Ihrer basenfasten Kur an „**Entzugerscheinungen**“ leiden. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, sich drei Tage vor Beginn der basenfasten Kur entsprechend vorzubereiten, ist es selbstverständlich auch möglich, ohne Vorbereitung anzureisen.

Packliste

Für einen angenehmen Aufenthalt empfehlen wir, Folgendes mitzubringen:

- Trainingsanzug
- Warme Kleidung: Pullover, etc. (Fastende frösteln leichter)
- Wander- oder Sportschuhe
- Regenschutz
- Kleidung für Wanderungen und Bewegung im Freien
- Körperbürste (zur Hautpflege und Förderung der Durchblutung)
- Wärmflasche (für den täglichen Leberwickel)
- Thermoskanne (für unterwegs)
- Irrigator/Einlaufgerät (auch vor Ort erhältlich)
- Körperöl zur Pflege
- Versicherungskarte
- Reisepass für eventuelle Ausflüge
- Rucksack (falls Ausflüge geplant sind)
- Lektüre nach Lust und Laune
- Wenn Sie sich kreativ betätigen wollen: Tagebuch, Schreib- oder Zeichenmaterial

Wenn Sie sich schon zuhause für **Ihre basenfasten Kur** motivieren und vorbereiten möchten, empfehlen wir Ihnen folgende Lektüren:

- **basenfasten – die wacker-methode®**, ISBN: 9783830439530
Sabine Wacker, Dr. med. Andreas Wacker
- **basenfasten – das große Kochbuch**, ISBN: 9783830436850
Sabine Wacker

Sollten Sie **Fragen** zur Vorbereitung oder zum Ablauf Ihrer basenfasten Kur in unserem Haus haben, kommen Sie gerne auf uns zu.

Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise und freuen uns, Sie bei Ihrer basenfasten Kur begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße,
Ihr Team vom bora HotSpaResort

Fastenbegleitung

Unsere Fastenwochen werden von einer unserer beiden Fastenleiterinnen betreut:

Irina Futterer



Sprachen: Deutsch

Frau Futterer ist Heilpraktikerin und Yogalehrerin und praktiziert auch in Ihrer eigenen Praxis in der Stadt Aach an der Aachquelle.

Frau Futterer bringt ihre langjährige Yoga Erfahrung in einem abwechslungsreichen Programm ein. Ihr geht es darum, den Menschen wieder mit sich selbst in Verbindung zu bringen und sich bewusst zu werden. Durch Achtsamkeit, Atmung, Bewegung, Stille und ihrem Erfahrungsschatz ist für jeden etwas dabei.

In Ihrer Praxis legt sie den Schwerpunkt auf Darmsanierung, Ausleitungen & Prozessbegleitung.

Während der Fastenwochen werden Sie in gemeinsamen Gesprächen, Ausflügen, Yoga, Vorträgen etc. von ihr betreut.

Stefanie Wenker



Sprachen: Deutsch, Englisch

Frau Wenker ist Yogalehrerin (BDY/ EYU) und verfügt über langjährige Praxiserfahrung.

Für ihren Yogaunterricht ist es ihr besonders wichtig, den Körper wieder bewußt wahrzunehmen, achtsam zu werden, und über die Atmung zurück zu finden in die Verbindung mit sich selbst.

Während der Fastenwochen werden Sie in gemeinsamen Gesprächen, Ausflügen, Yoga, Vorträgen etc. von ihr betreut.

Das Programm für die Fastenwoche und wertvolle Zusatzinformationen erhalten Sie ca. 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn direkt von der jeweiligen Fastenleiterin.

Sollten Sie eine Betreuung in Englisch wünschen, empfehlen wir Ihnen die Buchung einer von Frau Wenker betreuten Fastenwoche.