

## Allgemeine Infos zum Ablauf

Nach Terminvereinbarung und verbindlicher Anmeldung mit Bezahlung der Kursgebühr erhält jeder Teilnehmer einen schriftlichen Ablaufplan, Passagesalz und Fastentee für zu Hause. Persönliches Einführungsgespräch und die Terminvergabe für Anwendungen am gleichen Tag.

Während des Aufenthaltes im Hotel steht die Fastenbar zur freien Verfügung. Der Morgentee wird zu Hause eingenommen. Bademantel und Saunatücher werden gestellt, der Fitnessraum steht zur freien Nutzung zur Verfügung. (Keine Erstattung bei Fastenabbruch).

Kombinieren Sie Ihre Fastenwoche auch mit wohltuenden Kuranwendungen oder lassen Sie sich pflegen und verwöhnen in unserer Wellness- und Beautyabteilung. Hier erwarten Sie ganz besondere Angebote.

Unsere im Hotel befindliche Physiotherapie behandelt Sie gerne über die Fastenwoche hinaus auch auf Verordnungsrezept Ihres Hausarztes.

**Kursgebühr** **295,- EUR**  
*(inkl. aller Leistungen, wie beschrieben)*

Auf Wunsch optional (empfohlen) buchbar:

**Eingehende ärztliche Beratung** **58,- EUR**  
*(mit Ganzkörperstatus, Diätplan, Beratung und Einweisung durch unseren Kurarzt zum Pauschalpreis)*

## So finden Sie das Vitalhotel am Stadtpark

Grafik: Agentur Jauschewski, 0441-9728975; Fotos: istockphoto.com, privat



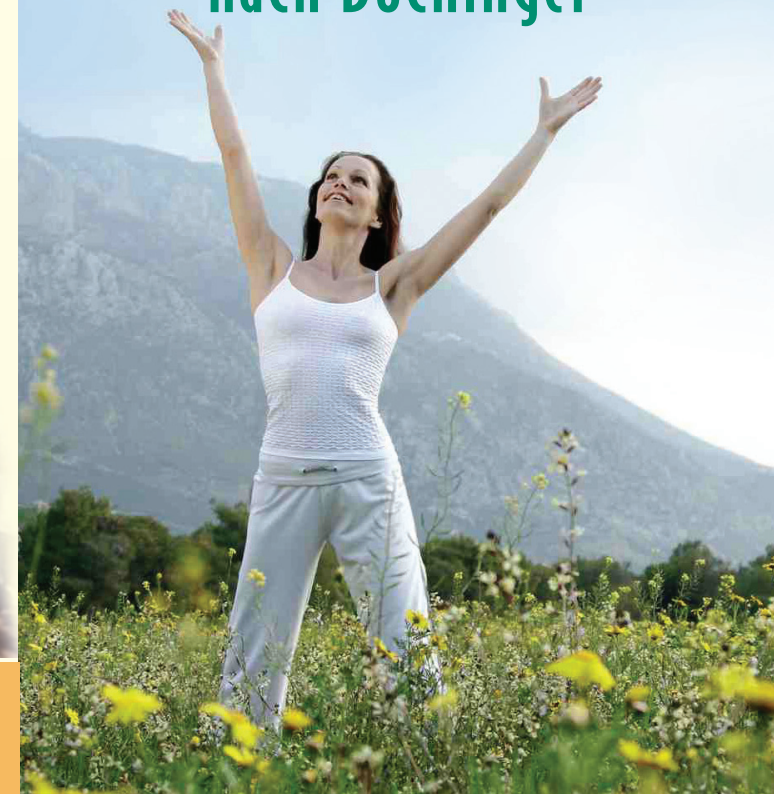
Anfahrt in Bad Harzburg mit dem PKW:  
Abfahrt Zentrum, an der Ampel geradeaus in die Forstwiese, nächste Kreuzung links in die Herzog-Wilhelm-Straße, vor der Fußgängerzone rechts in die Goslarsche Straße bis zum Kreisel, wo Sie schräg links das Vitalhotel am Stadtpark und dahinter das Hotel garni ParkBlick sehen.



Vitalhotel am Stadtpark • Am Stadtpark 2 • 38667 Bad Harzburg  
Telefon 05322-78 09-0 • Fax 05322-78 09-89  
info@vitalhotel-am-stadtpark.de • www.vitalhotel-am-stadtpark.de

**Vitalhotel**  **am Stadtpark**  
★★★★S Wohlfühlen in Bad Harzburg

# Ambulantes Heilfasten nach Buchinger





# Fasten zu Hause? Ja, mit uns!

## Ambulantes Heilfasten nach Dr. Buchinger

Heilfasten ist Einfachheit und Beschränkung auf das Wesentliche. Gerade darum ist es so wichtig, dass alles stimmt! Wir bieten Ihnen eine Woche Entschlacken, Erholen und Abstand gewinnen vom Alltagsleben – eine Wohltat für Körper und Seele! Nutzen Sie unsere über 20-jährige Erfahrung auf dem Gebiet des Heilfastens nach Dr. Buchinger. Wir laden Sie zum ambulanten Heilfasten mit einem 7-tägigen Pauschalarrangement ein.

- Möchten Sie für eine Woche dem Alltag entfliehen, entspannen und zu sich selbst finden?
- Möchten Sie ihren Körper entlasten und entgiften, sich im Entsagen üben und auf alle Genußgifte verzichten?
- Leiden Sie unter einer chronischen Krankheiten wie z.B. Übergewicht, Zuckerkrankheit, Gicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Rheuma und Arthrose der Gelenke?
- Möchten Sie eine Woche ganz nebenbei unter Anleitung ihr Gewicht reduzieren und nach dem Fasten mit einer gesunden Ernährungsumstellung in den Alltag zurückkehren?

Ja? Dann fasten Sie eine Woche oder auf Wunsch auch länger ambulant im Vitalhotel am Stadtpark. Lassen Sie sich verwöhnen und von uns führen. Nutzen Sie unsere langjährige Erfahrung und Kompetenz. Auf Wunsch wird Ihre Fastenwoche auch ärztlich begleitet mit einer Aufnahmeuntersuchung und Abschlussberatung.

Zusätzliche Untersuchungen wie z.B. Laboruntersuchungen, Ruhe- und Belastungs-EKG, Langzeit-Blutdruck-Messung usw. sind möglich. Die ärztlichen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte von 1988 berechnet.



## Programmablauf Ambulantes Fasten

### Sonntag

- Informationsbesuch im Hotel
- 18:00 Uhr Entlastungsmahlzeit mit Obst oder Reis im Hotel
- Übergabe der Teebox mit Teeauswahl für die Folgetage



### Montag

- Morgendlicher Tee zu Hause
- Abführen mit XL-Passagesalz nach Anleitung zu Hause
- Am Abend Fastensuppe im Hotel mit anschließendem Saunabesuch

### Dienstag

- Morgendlicher Tee zu Hause
- Teilnahme am Nordic Walking, Beginn 8.30 Uhr
- Teetrinken und Wasser/Stilles Wasser an der Fastenbar
- 11:30 h Fastensuppe im Hotel, danach Leberwickel (Ruheraum)
- Am Nachmittag freier Eintritt in die Sole-Therme
- 18:00 Uhr Fastensuppe im Hotel

### Mittwoch

- Morgendlicher Tee zu Hause
- Teilnahme an der morgendlichen Wirbelsäulengymnastik
- Moorpackung und große Rückenmassage
- Teetrinken und Wasser/Stilles Wasser an der Fastenbar
- 11:30 Uhr Fastensuppe im Hotel mit anschließendem Leberwickel im Ruheraum
- Teilnahme an geführter Wanderung der Tourist-Information (Info an der Hotelrezeption)
- 18:00 Uhr Fastensuppe im Hotel, anschließend auf Wunsch Saunabesuch

### Donnerstag

- Morgendlicher Tee zu Hause
- Teilnahme an der morgendlichen Wirbelsäulengymnastik
- Bienenwachspackung und große Rückenmassage
- Teetrinken und Wasser/Stilles Wasser an der Fastenbar
- 11:30 h Fastensuppe im Hotel, danach Leberwickel (Ruheraum)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Am Nachmittag Sauna, Infrarot-Wärmekabine, Solarium
- 18:00 Uhr Fastensuppe im Hotel

### Freitag

- Morgendlicher Tee zu Hause
- Teilnahme am Nordic Walking, Beginn 8.30 Uhr
- Teetrinken und Wasser/Stilles Wasser an der Fastenbar
- Algen-Sole-Entschlackungsbad ODER Basenbad
- 11:30 Uhr Fastensuppe im Hotel
- Nachmittag zur freien Verfügung (Thermebesuch, Wandern, etc.)
- 18:00 Uhr Fastensuppe im Hotel

### Sonnabend

- Morgendlicher Tee zu Haus
- Am Vormittag zu Hause Abfastentag mit Gabe von zwei Äpfeln
- Vormittags freies Nordic Walking (Nordic Walkingstöcke erhalten Sie gerne leihweise)
- 12:00 Uhr Fastensuppe im Hotel
- Nachmittags Besuch der Sole-Therme
- 18:00 Uhr Fastensuppe im Hotel
- Anschließend Saunabesuch oder Infrarot-Wärmekabine



Prof. Buchinger

### Sonntag

- Morgendlicher Tee zu Hause
- 12:00 Uhr Erste Aufbaumahlzeit im Hotel
- Verleihung der Fastenurkunde
- Kursende mit Hinweisen für weitere Aufbau tage zu Hause

Beginnen Sie die nächste Woche wie neugeboren!

Unsere Fastenbar

