

Warum Fasten so gesund ist

Fasten hilft dem Körper beim Aufräumen: Sowohl Erfahrungen aus der Praxis als auch den Studien zum Fasten belegen, dass sich dadurch Blutzucker, Blutdruck, Blutfette und Entzündungswerte bessern. Fasten ist ein wertvoller Beitrag für unsere Gesundheit, weil es chronischen Krankheiten vorbeugen oder bei bereits bestehenden Erkrankungen Linderung bringen kann. Fasten stabilisiert das Immunsystem.

Unser Körper muss täglich große Nahrungsmengen verarbeiten. Dazu kommen noch die Zwischenmahlzeiten, Naschereien zwischendurch mit viel Zucker und Fett, kalorienreiche Getränke. Das macht dem Stoffwechsel langfristig Probleme. Unser Körper hat verlernt, mit Essenspausen zurecht zu kommen, da Essen immer überreichlich zur Verfügung steht. Dabei fehlen dem Körper diese wertvollen Ess-Pausen, die zur Regeneration und Reparatur unserer Zellen benötigt wird.

Fasten hat eine lange Tradition, aber wie der Stoffwechsel beeinflusst wird und die Reparaturen ablaufen, darüber bringt die Forschung ständig wertvolle neue Erkenntnisse.

Fasten bringt Entgiftung des Körpers sowie Entschlackung (diesen Begriff prägte bereits Dr. Otto Buchinger). In neuerer Zeit ergab die Forschung, dass beim Fasten eine Art Reinigung in den Zellen abläuft. In den Essenspausen wird ein "Großputz" in Gang gesetzt, Reparaturen durchgeführt. Man spricht von der "Autophagie", altes überflüssiges Material wird recycelt. Das ist aber nur möglich, wenn unser Körper keine Verdauungsarbeit leisten muss.

Das Wertvolle beim Fasten: Neben den positiven Effekten auf unseren Körper hilft es auch, unser seelisches Wohlbefinden wieder in Einklang zu bringen. Schon Hildegard von Bingen empfahl das Fasten nicht nur zur ganzheitlichen Entgiftung und Reinigung, sondern auch, um die Seele zu stärken.

Fasten wirkt ganzheitlich, auf die Einheit von Körper, Geist & Seele!

Das Fasten erreicht uns auf allen drei Ebenen – im Gegensatz zur Schulmedizin, die sich manchmal zu sehr auf den Körper konzentriert.

Herzlich willkommen zum Heilfasten im Vitalhotel am Stadtpark***S

Das Team vom Vitalhotel am Stadtpark***S verfügt über langjährige Erfahrung. Seit über 35 Jahren wird das Heilfasten in unserem Haus durchgeführt. Die daraus gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse zeigen auf, dass eine nachhaltige Optimierung der Gesundheit und des Wohlbefindens mit dem Heilfasten zu erreichen ist.

HEILFASTEN Bad Harzburg

Am Stadtpark 2 38667 Bad Harzburg +49 (0)5322.78090 info@heilfasten-bad-harzburg.de

www.heilfasten-bad-harzburg.de

Heilfasten – Königsweg der Heilkunst!

Heilfasten heißt: Gesundung für Körper und Geist durch einen begrenzten und freiwilligen Nahrungsverzicht. Fasten ist kein Hungern.

Heilfasten ist Einfachheit und Beschränkung auf das Wesentliche.

Heilfasten bedeutet auch, in einer konsumorientierten Zeit dem Überfluss zu entsagen, um wieder maßvoll Essen und Trinken zu lernen.

Heilfasten kann den Einstieg in eine gesündere Ernährung erleichtern.

Heilfasten ist geeignet zur Krankheitsvorbeugung und Heilung bzw. Linderung vieler chronischer Krankheiten durch eine umfassende Entlastung und Entschlackung des Organismus.

Heilfasten stärkt die Abwehrkräfte und regt die unterdrückten Selbstheilungskräfte des Körpers an.

Heilfasten ist ein ganzheitliches Verfahren mit Wirkung auf Körper, Geist und Seele des Menschen.

Fasten ist notwendig, denn die Seele wird durch zu viel Blut und Fett erstickt und ist dann nicht fähig, göttliche und himmlische Dinge einzusehen und zu beurteilen.

Galenos



In allen Fasten-Arrangements sind folgende Basis-Leistungen enthalten:

- Sie wohnen im gemütlichen Zimmer mit Du/WC, ISDN-Telefon, FB-TV, Föhn, Safe, Kühlschrank und kostenlosem WLAN-Zugang
- Entlastungstag mit einer abendlichen Vollkornreis-Dunstobst-Mahlzeit nach Anreise
- Einführung mit Informationsgespräch und Begleitung während Ihrer Heilfastenkur durch unsere Fastenleitung
- · kostenloses Heilfasten-Tagebuch
- Abführtag mit Passagesalz zur Darmreinigung am folgenden Tag
- Klistiere oder Passagesalz zur weiteren Darmreinigung nach Absprache
- · Leberwickel an allen Fastentagen nach Anleitung
- · Frühstückstee mit Zitrone
- Tee und Mineralwasser ganztägig nach Belieben an unserer Fastenbar
- · täglich Stilles Mineralwasser auf dem Zimmer
- Fastenbrechen und Aufbautage nach Absprache
- · Fitnessraum Nutzung nach Belieben
- Walking-Stöcke leihweise, kostenfrei
- Teilnahmemöglichkeit an den örtlichen Wanderungen mit erfahrenem Wanderführer (keine Hotelleistung)
- 1 x Seilbahnfahrt auf den Großen BURGBERG Wandern auf dem "Besinnungsweg" (nicht beim ARR Fasten und Wandern)
- kostenlose Nutzung des ÖPNV auf ausgewiesenen Strecken per HATIX in Kombination mit Erwerb der Gästekarte
- 1 x Besuch HarzWaldHaus Interaktive Walderlebnisausstellung mit Luchs-Info und Deutschlands größtem Formicarium
- Leihbademantel und Saunatücher (zur Nutzung im Hotel)
- · Wasserkocher, Wärmflasche auf dem Zimmer
- Fastenurkunde
- Verhaltenshinweise für zu Hause mit umfangreicher Informationsmappe

Bitte beachten Sie die Preisaufstellung auf Seite 7

7 Tage Heilfasten "Basis" nach Dr. Buchinger

Das ideale Arrangement für Einsteiger zum Kennenlernen oder auch Wiederholer.

- · Unsere Basis-Leistungen zuzüglich
- 7 Übernachtungen im EZ/DZ Kat. Klassik
- Mittags und abends leckere Fasten-Gemüsesuppen
- 1 x Nutzung der Infrarot-Wärmekabine zur Entschlackung
- 2 x kostenfreie Nutzung der Sauna
- 2 x freier Eintritt in die örtliche Bad Harzburger Sole-Therme (2,5 Std.) inkl. Wassergymnastik

10 Tage Heilfasten "Kompakt" nach Dr. Buchinger

Fasten "Kompakt" - eine wahre Wohltat für Körper, Geist und Seele. Tage der Auszeit und Entspannung, die Sie sich schon immer einmal gönnen wollten.

- Unsere Basis-Leistungen zuzüglich
- 10 Übernachtungen im EZ/DZ Kat. Klassik
- Mittags und abends leckere Fasten-Gemüsesuppen
- 2 x Nutzung der Infrarot-Wärmekabine zur Entschlackung
- 3 x kostenfreie Nutzung der Sauna
- 3 x freier Eintritt in die örtliche Bad Harzburger Sole-Therme (2,5 Std.) inkl. Wassergymnastik



14 Tage Heilfasten "Premium" nach Dr. Buchinger

Fasten- Arrangement "Premium" zum erfolgreichen Entschlacken, Entgiften. Erholen und Abstand gewinnen vom Alltagsleben. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper diese längere Auszeit, um sich wieder fit und gestärkt zu fühlen.

- · Unsere Basis-Leistungen zuzüglich
- 14 Übernachtungen im EZ/DZ Kat. Klassik
- · Mittags und abends leckere Fasten-Gemüsesuppen
- 3 x Nutzung der Infrarot-Wärmekabine zum Entschlacken
- 4 x kostenfreie Nutzung der Sauna
- 4 x freier Eintritt in die örtliche Bad Harzburger Sole-Therme (2,5 Std.) inkl. Wassergymnastik

7 Tage Molke Heilfasten

Molke-Fasten trägt zur Erhaltung und Förderung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden bei. Der Körper wird von Giftstoffen und Schlacken befreit, die natürlichen Abwehrkräfte werden gestärkt.

Molke ist extrem fett- und kalorienarm, enthält dafür hochwertige Eiweiße und eine Vielzahl Mineralstoffe.

Täglich wird ein Liter Kurmolke verzehrt, ergänzt durch einen Cocktail aus Frischpflanzenheilsäften von Artischocke, Löwenzahn und Brennnessel.

- Unsere Basis-Leistungen zuzüglich
- 7 Übernachtungen im EZ/DZ Kat. Klassik
- 3 x täglich "Heirler Kurmolke" Mahlzeit (Kaltgetränk)
- 3 x täglich Heilpflanzencocktail, Mischung siehe oben
- 1 x Nutzung der Infrarot-Wärmekabine zur Entschlackung
- 2 x kostenfreie Nutzung der Sauna
- 2 x freier Eintritt in die örtliche Bad Harzburger Sole-Therme (2,5 Std.) inkl. Wassergymnastik

7 Tage Fasten und Wandern

Fasten ist Gesundheitsvorsorge. Fasten sorgt mit seiner heilsamen Wirkung auf den Organismus verbunden mit Bewegung für ein neues Gefühl von Leichtigkeit, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden. Der Aufenthalt in der Natur bringt zusätzlich Ruhe, Entspannung und Gelassenheit.

- Unsere Basis-Leistungen zuzüglich
- 7 Übernachtungen im EZ/DZ Kat. Klassik
- 4 x geführte Wanderung mit dem Wanderführer des Vitalhotels
- 4 x Saftverpflegung während der Wanderung mittags
- ansonsten schmackhafte Fasten-Gemüsesuppen mittags und abends
- 2 x Nutzung der Infrarot-Wärmekabine zur Entschlackung
- 2 x kostenfreie Nutzung der Sauna
- 1 x freier Eintritt in die örtliche Bad Harzburger Sole-Therme (2,5 Std.) inkl. Wassergymnastik

Bitte beachten Sie die Preisaufstellung auf Seite 7

"Gelegentliches Fasten ist die beste Heilnahrung"

Dr. Ebo Rau (1945)



7 Tage BIO Gemüsesaftfasten – die sanftere Form des Heilfastens

Bio-Gemüsesaftfasten ist die ideale Maßnahme für Regeneration, Vitalisierung, Runderneuerung. Es werden Heilungsprozesse unterstützt, das Immunsystem wird gestärkt. Die Gemüsesäfte liefern eine Fülle an natürlichen Vitalstoffen, die den Organismus optimal versorgen.

Gemüsesäfte sättigen und enthalten kaum Zucker.

- · Unsere Basis-Leistungen zuzüglich
- 7 Übernachtungen im EZ/DZ Kat. Klassik
- 3 x täglich Bio-Gemüsesaft-Mahlzeit
- 2 x Nutzung der Infrarot-Wärmekabine zur Entschlackung
- 2 x kostenfreie Nutzung der Sauna
- 1 x freier Eintritt in die örtliche Bad Harzburger Sole-Therme (2,5 Std.) inkl. Wassergymnastik



Allgemeine Informationen

Die Anreise bei allen unseren Fasten-Arrangements erfolgt für einen optimalen Kurverlauf ausschließlich am Sonntag!

Wir berechnen bei unseren Fasten-Arrangements keinen Einzelzimmer-Zuschlag!

Upgrade nach Verfügbarkeit Kat. Komfort (u.a. Balkon, Südlage) pro Nacht/Person 13,- € (Stand August 2023).

Alle Preise zzgl. örtlicher Gastbeitrag pro Person/Nacht 2,60 € (Stand August 2023).

Bitte beachten Sie folgenden Hinweis: Nicht in Anspruch genommene Leistungen aus unseren Arrangements können nicht vergütet werden, bei vorzeitiger Abreise erfolgt keine Erstattung!

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseversicherung.

Die Bedingungen bei einer Stornierung entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Wir bieten in unserem Haus Wellness- und Beauty-Verwöhnleistungen nach Verfügbarkeit an.

Bitte sprechen Sie uns bei Anreise an.



Preise 2023/ 2024:

7 Tage Heilfasten "Basis"

Pauschalpreis pro Person für 7 Tage inkl. aller Leistungen 753,- €

• 10 Tage Heilfasten "Kompakt"

Pauschalpreis pro Person für 10 Tage inkl. aller Leistungen 1.068,- €

• 14 Tage Heilfasten "Premium"

Pauschalpreis pro Person für 14 Tage inkl. aller Leistungen 1.437,-€

• 7 Tage Molkefasten "Basis"

Pauschalpreis pro Person für 7 Tage inkl. aller Leistungen 798,- €

• 7 Tage Fasten und Wandern

Pauschalpreis pro Person für 7 Tage inkl. aller Leistungen 812,- €

7 Tage Bio-Gemüsesaftfasten

Pauschalpreis pro Person für 7 Tage inkl. aller Leistungen 763,-€

Zusatzangebot zum Fasten: Aloe Vera Trinkgelkur, 3*täglich je 30 ml

Die Inhaltsstoffe der Aloe Vera Pflanze bewirken eine hervorragende Entgiftung und sind somit eine ideale Ergänzung zum Fasten. Das Gel der Aloe Vera wirkt hilfreich bei Zivilisationskrankheiten, die heutzutage gehäuft auftreten. Mit Aloe Vera sind zahlreiche positive Wirkungen auf den Körper zu erreichen, wie Stärkung des Immunsystems, Harmonisierung des Leber-, Nieren- und Darmstoffwechsels oder Normalisierung des Säure-Basen-Haushalts.

Pauschalpreis pro Person zuzüglich zur Heilfasten-Pauschale:

7 Tage: 81,- € 10 Tage:108,- € 14 Tage: 144,- €

Sonder-Termine 2023:

Winter-Heilfasten 2023 (10 % Rabatt auf den Normalpreis): 12.11.23 bis 26.11.23

Heilfasten-Freundschaftswochen 2023 (10 % Rabatt auf den Normalpreis): 01.10.23 bis 15.10.23

Fasten-Wanderwoche 2023:

Fasten-Wanderwoche im Herbst: 10.09.23 bis 17.09.23, 22.10.23 bis 29.10.23

Sonder-Termine 2024:

Winter-Heilfasten 2024 (10 % Rabatt auf den Normalpreis): 07.01.24 bis 21.01.24 / 18.02.24 bis 03.03.24 / 10.11.24 bis 24.11.24

Sommer-Heilfasten 2024 (10 % Rabatt auf den Normalpreis): 09.06.24 bis 23.06.24 / 11.08.24 bis 25.08.24

Heilfasten-Freundschaftswochen 2024 (10 % Rabatt auf den Normalpreis):

14.04.24 bis 28.04.24 / 29.09.24 bis 13.10.24

Fasten-Wanderwochen 2024:

Fasten-Wanderwoche im Frühling: 17.03.24 bis 24.03.24 Fasten-Wanderwoche im Frühsommer: 26.05.24 bis 02.06.24 Fasten-Wanderwoche im Spätsommer: 08.09.24 bis 15.09.24 Fasten-Wanderwoche im Herbst: 20.10.24 bis 27.10.24

Für alle genannten Preise gilt: Preisänderungen vorbehalten; aktuelle Preise unter www.heilfasten-bad-harzburg.de oder www.vitalhotel-am-stadtpark.de

Besuchen Sie uns auch unter www.heilfasten-bad-harzburg.de, dort finden Sie eventuelle zusätzliche Sondertermine!



