

Basische Angebote 2023

Thermenhotel „Das Sonnreich“, Bad Loipersdorf / Steiermark

16:8 – Intervallfasten – 6 Tage / 5 Nächte

„Basenfasten-Genusswoche“

DETOX für Körper, Geist & Seele... Entlastung auf allen Ebenen...

Die Selbstreinigungskräfte des Körpers nutzen und verjüngt und gestärkt die Herausforderungen des Alltags meistern! „Basisch leicht genießen“: Mit der „16:8“ - Intervallfasten - Methode kannst Du den Körper auf ebenso sanfte, wie wirkungsvolle Weise entlasten, dabei den Geist entspannen, und die Seele baumeln lassen. Freue dich auf ein völlig neues Körpergefühl voller Leichtigkeit und Energie und das innerhalb nur weniger Tage!

Das Ganze ergänzt durch schmackhafte Speisen (basisch-vegane Vitalkost, glutenfrei, lactosefrei, hefefrei), sanfte Bewegung in der Natur, viel Erholung und Spaß in der Gruppe sowie viele Informationen für eine erfolgreiche Umsetzung im Alltag! Egal, ob Du schon Fasten-Erfahrung hast oder nicht, ob Du alleine oder zu zweit kommen möchtest, das „Sonnreich“ ist der ideale Ort für eine erholsame, gesunde Auszeit: 6 Tage für Dich!

*Anreise sonntags ab 15.00 Uhr; Begrüßung um 16:30 Uhr anschl. 17:30 Uhr Abendessen;
Seminarende freitags nach dem Frühstück, Möglichkeit die Annehmlichkeiten des Hauses tagsüber noch zu nutzen*

Die Termine können in Kombination mit den „Basischen Yoga-Tagen“ gebucht werden.

Basische Gesundheitstage – 6 Tage / 5 Nächte

„Gesund Abnehmen & Basisch genießen“

... GESUND ... LEICHT ... GESTÄRKT ... Fit für den Alltag...

Einmal kurz die Reset-Taste drücken... Nimm´ Dir eine gesunde Auszeit und tanke bei dieser Mini-Kur in nur wenigen Tagen Energie und Kraft, um den oft fordernden Alltag wieder gestärkt bewältigen zu können. Die wohlschmeckenden basischen Speisen, die wir nach der Intervallfasten-Methode „16:8“ zu uns nehmen, unterstützen Dich dabei, außerdem noch ein paar Kilo abzunehmen - auf garantiert genussvolle Weise!

In diesem ganzheitlich ausgerichteten Gesundheitsseminar, lernst Du vielfältige Methoden kennen, wie Du Deinen Alltag gesünder gestalten, Dein Immunsystem stärken und wieder zu mehr Balance finden kannst. Eine basisch-entlastende, vegane Kost entsäuert und unterstützt Dich dabei, Dich auf allen Ebenen leichter zu fühlen. Sanfte Bewegung, Entspannungsübungen, Gesprächsrunden, Kochworkshops und informative Kurz-Vorträge helfen, Dein Gesundheits- und Ernährungswissen zu vertiefen und anschließend alltagstauglich umzusetzen.

Du kannst die Zusammensetzung der Speisen - je nach Deinen individuellen Zielen und Bedürfnissen - frei gestalten.

*Anreise sonntags ab 15.00 Uhr; Begrüßung um 16:30 Uhr anschl. 17:30 Uhr Abendessen;
Seminarende freitags nach dem Frühstück, Möglichkeit die Annehmlichkeiten des Hauses tagsüber noch zu nutzen*

Die Termine können in Kombination mit den „Basischen Yoga-Tagen“ gebucht werden.

„Basische YOGA-Tage“ – 3 Tage/ 2 Nächte

Kleine Auszeit vom Alltag „Basisch trifft Yoga“

SANFT... ENTLASTEND... ENTSPANNEND... ein YOGA-Wochenende für alle!

Du möchtest endlich Deiner Sehnsucht nach Ruhe und Erholung nachkommen, dabei aktiv sein und trotzdem entspannen! Wie wäre es mit einem Yoga-Kurzurlaub, perfekt abgerundet mit Therme und Wellness? Bei den „Basischen Yoga-Tagen“ kannst Du endlich mal relaxen und „offline“ gehen!

Du genießt das Innehalten, die wohltuende sanfte Bewegung mit aktivierenden Yoga-Flows, entspannende Atem- und Meditations-Übungen und die beruhigende Wirkung auf Deinen Geist. Die leichte vegetarische Kost entlastet Dich zusätzlich und bringt Dich so wieder in Deine Balance.

Das Wochenende ist für Yoga-Einsteiger, die erste Yoga-Erfahrungen sammeln wollen, ebenso geeignet wie für Geübte. Schnuppere in die Praxis des vedia-Yoga und integriere etwas davon in Deinen Alltag! Ideal auch als Freundinnen-Wochenende oder für Paare.

4 Yoga-Einheiten (2x 75min/2x 90min): Freitag: 18:30 Uhr / Samstag: 08:00 Uhr und 15:30 Uhr / Sonntag: 08:00 Uhr

Anreise freitags ab 15.00 Uhr; Begrüßung um 16:30 Uhr anschl. 17:30 Uhr Abendessen; Frühstück 09:30 Uhr; Abreise sonntags nach dem Frühstück; Möglichkeit die Annehmlichkeiten des Hauses tagsüber noch zu nutzen.

Die „Basischen Yoga-Tage“ können mit den „Basischen Gesundheitstagen“ sowie der „16:8 Intervallfasten-Genusswoche“ als Vorbereitung kombiniert werden.

„Basische YOGA-Tage“ – 6 Tage / 5 Nächte

Kleine Auszeit vom Alltag „Basisch trifft Yoga“

SANFT... ENTLASTEND... ENTSPANNEND... YOGA für alle!

Du möchtest endlich Deiner Sehnsucht nach Ruhe und Erholung nachkommen, dabei aktiv sein und trotzdem entspannen! Wie wäre es mit einem Yoga-Kurzurlaub, perfekt abgerundet mit Therme und Wellness? Bei den „Basischen Yoga-Tagen“ kannst Du endlich mal relaxen und „offline“ gehen!

Du genießt das Innehalten, die wohltuende sanfte Bewegung mit aktivierenden Yoga-Flows, entspannende Atem- und Meditations-Übungen und die beruhigende Wirkung auf Deinen Geist. Die leichte vegetarische Kost entlastet Dich zusätzlich und bringt Dich so wieder in Deine Balance.

Die Yoga-Tage sind für Yoga-Einsteiger, die erste Yoga-Erfahrungen sammeln wollen, ebenso geeignet wie für Geübte. Schnuppere in die Praxis des vedia-Yoga und integriere etwas davon in Deinen Alltag! Ideal auch als Freundinnen-Urlaub oder für Paare.

Täglich 1-2 Yoga-Einheiten (5x 75min und 4x 90min): Sonntag: 18:30 Uhr / Montag + Dienstag + Donnerstag: 08:00 Uhr und 15:30 Uhr/ Mittwoch + Freitag: 08:00 Uhr (Mittwochabend keine Einheit.)

Anreise freitags ab 15.00 Uhr; Begrüßung um 16:30 Uhr anschl. 17:30 Uhr Abendessen; Frühstück immer 09:30 Uhr; Abreise sonntags nach dem Frühstück; Möglichkeit die Annehmlichkeiten des Hauses tagsüber noch zu nutzen.