

A close-up photograph of a person's legs from the knees down, wearing blue denim jeans. The person is standing barefoot on a lush, green mossy forest floor. The background is a soft-focus forest with tree trunks and foliage. The overall mood is natural and serene.

***** DER
STEIRER
Bad Waltersdorf HOF

Raus aus den alten
Schuhen.

Detox-Basenfasten
Wohlfühltag 2024



Heike Burzki, MSc ist
Ernährungsberaterin und
Dipl. Fastentrainerin
mit eigener Praxis und Yoga-Zentrum.
Mit ihrer langjährigen Erfahrung
wird sie Sie unterstützend
durch diese Tage führen.

www.individia.at

Detox- Basenfasten- Wohlfühltag...

... LOSLASSEN
GENIESSEN
AUFTANKEN...



Detox heißt: den Körper von überschüssigen Säuren und Giften befreien und wirkungsvoll entschlacken – „Großputz“-Tage für den Körper sozusagen. Eine sanfte Basenfasten-Kur bewirkt dies und entlastet den Organismus auf schonende Art und Weise. Die basische Kost ist leicht, gut verträglich und vegan/vegetarisch. Aber „Fasten“ im Steirerhof? Viele der Fasten-Gäste sagen dazu einstimmig: „Wenn Fasten, dann sicher nur im Steirerhof!“ Warum? Weil Fasten & kulinarisch Schlemmen hier absolut kein Widerspruch sind.

Kein Gefühl von Verzicht, im Gegenteil: Fasten heißt hier mehr bekommen, denn ein wohl dosiertes Begleitprogramm verhindert zusätzlich, dass Sie sich schlapp und hungrig fühlen. Nach einer kurzen Vorbereitungsphase werden Sie schon innerhalb kürzester Zeit die wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung spüren. Die Energie kehrt zurück, Sie fühlen sich auf allen Ebenen – körperlich, geistig-mental, seelisch-emotional – wieder fitter, leistungsfähiger und leichter – garantiert sichtbar!

DETOX-BASENFASTEN-WOHLFÜHLTAGE

nach dem Intervallfastenprinzip

von Sonntag 23.06. bis Samstag 29.06.2024

SONNTAG

17:00 Uhr

Begrüßung - bei einem gemeinsamen Aperitif
an der Hotelbar,
anschließend (17:30 Uhr) gemeinsames Abendessen

19:00 Uhr bis cirka 20:30 Uhr

Kennenlernen - Allgemeine Einführung
ins Basenfasten

MONTAG BIS FREITAG

07:30 Uhr

Basentrunk, anschließend meditative Morgenrunde
mit sanfter Morgengymnastik zur Anregung des
Stoffwechsels

09:30 Uhr bis cirka 10:30 Uhr

gemeinsames Frühstück

zwischen 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Mittagsimbiss (Suppe und Salat)

17:30 Uhr

gemeinsames Abendessen

MONTAG BIS MITTWOCH & FREITAG

freier Nachmittag

Leberwickel & Mittagsruhe, Zeit für ´s ich.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung,
um die Annehmlichkeiten des Hauses zu genießen
(Behandlungen, Therme, Sport- und Freizeit-
programm)



MONTAG

10:30 Uhr bis circa 11:30 Uhr
Theoretische Vormittagseinheit -
„Unterstützende Begleitmaßnahmen I“

18:30 Uhr bis circa 19:30 Uhr
Theoretische Abendeinheit
„Unterstützende Begleitmaßnahmen & Meditation“

DIENSTAG

10:30 Uhr bis circa 11:30 Uhr
Theoretische Vormittagseinheit -
„Ganzheitliches Fasten“

MITTWOCH

10:30 Uhr bis circa 11:30 Uhr
Theoretische Vormittagseinheit - „Darmgesundheit“

18:30 Uhr bis circa 19:30 Uhr
Theoretische Abendeinheit „Schnelle Küche leicht
gemacht“

DONNERSTAG

14:00 Uhr bis circa 15:30 Uhr
Basischer Kochworkshop

FREITAG

10:30 Uhr bis circa 11:30 Uhr
Theoretische Vormittagseinheit -
„Gesunde Ernährung im Alltag“

18:30 Uhr
Feierlicher Abschlussabend

SAMSTAG

07:30 Uhr Basentrunk, anschließend meditative
Morgenrunde mit sanfter Morgengymnastik

09:00 Uhr bis circa 10:00 Uhr
gemeinsames Frühstück
Genießen Sie noch Ihren Tag im Steirerhof.



6 Nächte / 7 Tage

inklusive angeführtem Rahmenprogramm,
individueller Fastenbetreuung durch Frau Heike Burzki, MSc,
und dem Steirerhof-Mehrwert

zum Preis ab € 1.626,- pro Person im Doppelzimmer basic
Achtung begrenzte Teilnehmeranzahl!

ENTSCHLACKEN STRAFFEN PFLEGEN

Die aufwendigen
Behandlungsmethoden
erzielen besonders
INTENSIVE EFFEKTE.



DETOX PAKET

Zum Entschlacken, Entgiften und zur
Formung der Körperkonturen

- 1 Lift & Sculpt Körperbehandlung
ca. 50 min.
- 1 Detoxbad ca. 45 min.
- 1 Meerschlammpackung
aus dem Toten Meer ca. 30 min.

Paketpreis € 161,-

ENERGETISCHE GESICHTS- BEHANDLUNG

Die Gesichtshaut wird mittels bioenergetischer Lymphdrainage von ihren Schlackenstoffen befreit. Mit gezielt ausgewählten Bioaroma-Synergien und vielen weiteren aktiven, natürlichen Komplexen wird der Haut neue Energie zugeführt. Eine Elektrostimulation strafft zusätzlich Haut und Gewebe.

Rücken-Deblockade, Reinigung, Peeling, Brauen faconieren, Aroma- und Algentherapie mit ätherischen Ölen, bioenergetische Drainage, Maske, Elektrostimulation der Akupressurpunkte, Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 80 min. € 125,-



BODY FIRMING PAKET

Greift das Fett in der Tiefe an, bremst die Entstehung neuer Fettzellen und modelliert die Figur.

- 2 Minceur Intensiv mit Winback® ca. 50 min.
- 1 Totes Meersalz Peeling ca. 20 min.
- 1 Minceur Intensiv Packung ca. 30 min.

Paketpreis € 283,-

DER
STEIRER
Bad Waltersdorf
HOF

Hotel & Spa Der Steirerhof

8271 Bad Waltersdorf

Tel.:+43 (0) 3333 3211-0

reservierung@dersteirerhof.at

Ihr Urlaubstelefon zum Nulltarif: 08000/311 412 (innerhalb Österreichs)

www.dersteirerhof.at