



★★★★★
Hotel Rennsteig Masserberg

Fasten ist kein Hungern.
 Wohlfühlen ist Gesunden.
 Gesundheit ist Lebenskapital.
 Jeder kann aktiv etwas für seine Gesundheit tun.

10 Tage **MASSERBERG FASTEN** bei nur 6 Tagen Urlaub

Heilfasten nach Buchinger & Lützner
 mit Nicole und René Blechschmidt

Termine und Preise

Der Preis beträgt pro Person mit ganztägiger Betreuung durch unsere Fastentrainer und der genannten Leistungen im
 **** Hotel Rennsteig Masserberg:

Doppelzimmer, bei Doppelbelegung	700,00 €
Zuschlag Einzelzimmer	100,00 €
ambulantes Fasten ohne Übernachtung	550,00 €.

Unsere Termine 2011:

	<u>Frühjahr</u>	<u>Herbst / Winter</u>
Januar	20.01. - 30.01.	September: 08.09. - 18.09.
Februar:	10.02. - 20.02. 24.02. - 06.03.	22.09. - 02.10. Oktober: 06.10. - 16.10.
März:	10.03. - 20.03. 24.03. - 03.04.	November: 03.11. - 13.11. 17.11. - 27.11.
April:	07.04. - 17.04.	

P.S. Die Durchführung der Fastenurse sind ab 5 Teilnehmern (Vollzahler) garantiert, die maximale Teilnehmeranzahl beträgt 15. Sollte der Fastenkurs aufgrund zu weniger Teilnehmer nicht stattfinden, werden wir Sie spätestens 14 Tage vor Anreise darüber informieren.

Zahlung: Der Gesamtbetrag muss spätestens 14 Tage vor Anreise vollständig überwiesen sein. Bei Verkürzung des Aufenthaltes ist eine Rabattierung nicht möglich.



Hotel Rennsteig

Thüringer Wald
 Am Badehaus 1
 98666 Masserberg

Telefon (036870) 80
 Telefax (036870) 88888

E-Mail info@hotel-rennsteig.com
 Internet www.hotel-rennsteig.com

Ein Unternehmen der
 Rennsteig Kur- und Touristik GmbH



Nicole
 Blechschmidt
 Ernährungs- und
 Fastentherapeutin,
 Yogalehrerin,
 Entspannungstrainerin



René
 Blechschmidt
 Ernährungs- und
 Fastentherapeut,
 Radiästhesist



Das MASSERBERG FASTEN

Das MASSERBERG FASTEN ist die Kombination aus ganzheitlichen Anwendungen, einmaligem Höhenreizklima, innerer Reinigung und gezielten Wellnessangeboten. Umfangreiches Wissen über das naturkundliche Fasten in Verbindung mit speziellen, regional therapeutischen Behandlungsmethoden und langjährige medizinische Erfahrung haben Das MASSERBERG FASTEN als „Heilfasten für Gesunde“ etabliert.

Das MASSERBERG FASTEN ist der Zusammenschluß aus den Behandlungsmethoden von Prof. Georg Lenz und der Fastenkapazitäten Buchinger & Lützner. Prof. Georg Lenz hat erforscht, dass gerade das Höhenreizklima in Masserberg durch die ständig wechselnden Wetterbedingungen die Abwehrkräfte des Körpers stimuliert und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Deshalb verordnete er seinen Patienten die Masserberger Sauerstoff-Liegekuren.

Buchinger sagte, dass Fasten der „königliche Heilweg“ sei. Tatsächlich ist Fasten die einzige Möglichkeit des Körpers, ohne fremde Hilfe gesund zu werden. Zu Beginn einer Krankheit fehlt der Appetit und wer auf dieses Signal hört, gesundet schneller, weil Gifte ausgeschieden werden und der Körper sich ganz auf den Heilungsprozess konzentrieren kann. Innerhalb von 10 Tagen erfährt der Körper durch eine ausgewogene Kombination von Entschlackung, Reinigung und Umstimmung geistiges und körperliches Wohlbefinden.

Viele Menschen können sich kaum vorstellen, dass jemand freiwillig auf Essen verzichten kann. Beim freiwilligen Fasten schöpft der

Mensch aus den Überschüssen seines Körpers und befreit ihn von schädlichem Ballast. Daher hat der Fastende im Gegensatz zum Hungernden auch keinen Hungerschmerz, sondern fühlt sich im Gegenteil leistungsfähig und ausgeglichen.

Viele Fastende berichten, dass ein fast "euphorisches" Gefühl entsteht, ein Indiz, dass auch die Seele und der Geist klarer werden. Oft brauchen Fastende weniger Schlaf, träumen intensiver und haben eine besonders kreative Phase.

Stimmen zu Das MASSERBERG FASTEN sprechen unter anderem von: „umfassendes Wohlfühlen, Gewichtsreduktion, deutliche Verbesserung des Hautbildes, Regulation des Blutbildes auf Normalwerte, Entschlackung, Konditionsverbesserung, Geschmackssensibilisierung, offen für Umwelt, sinnliches Wahrnehmen von Kultur und Natur, Entspannung - zu sich selbst finden, die Seele baumeln lassen, Setzen neuer Lebensinhalte und Ziele“.

Das MASSERBERG FASTEN beinhaltet folgende Inklusivleistungen

10 Übernachtungen von Donnerstag bis Sonntag

- therapeutische Grundanamnese durch unsere Fastentrainer
- Blutdruckkontrolle nach Bedarf
- Unterstützung des Wohlbefindens in der Fastenzeit durch YOGA, ENTSPANNUNG und FUßMASSAGE
- Basische Fußbäder und basische Anwendungstipps zur Unterstützung von Entschlackung und Entgiftung
- geführte Wanderungen und Walking
- Masserberger Freiluftliegen nach Prof. Georg Lenz (mit feuchtwarmen Heu- Leberwickel)
- ganztägige Nutzung des Badehaus Masserberg
- Ernährungs- und Bewegungsberatung
- Fastengetränke und Basentees
- frisch zubereitete Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsesuppen
- tägliche Nahrungsergänzungstoffe
- ab 7. Tag Aufbaukost nach Buchinger & Lützner
- tägliche Gruppen- und Einzelgespräche mit unseren Fastentrainer
- Verabschiedung mit einem leichten gesunden Menü/ Büfett aus der Vitalküche
- Wohnen im Gästezimmer mit DU/WC, TV, Minibar, Fön und Safe
- Nutzung der fünf Wasserbecken mit Strömungskanal, Grotte, Sprudel- und Massageliegen, Klangbecken, Soleaußenbecken mit Geysir und hautfreundlichem Salz des Toten Meeres, Whirlpools, Türkischem Dampfbad, Tepidarium, Finnischer- und Douglassauna im badehaus masserberg gegenüber dem Hotel Rennsteig.

Möglicher Ablauf eines Fastentages

Morgen

„Fastenfrühstück“ mit Gesprächsrunde

Vormittag

nach Fastenplan z. B. Wanderungen, Yoga und Entspannungsübungen

Mittag

„Fastenspeise“, Freiluftliegen mit Leberwickel

Nachmittag

zur freien Verfügung

Abend

„Fastenmahlzeit“ mit Gesprächsrunde

Aus Erfahrung empfehlen wir Rasul, Algenpackung, Moorentschlackung, ausleitende Massagen oder BAL-THAI.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie von Ihrem Fastentrainer.

Als Anregung und ersten Eindruck können Sie im Internet ein wenig in unserem Fasten-Gästebuch blättern.

www.hotel-rennsteig.com/fasten.html

