



Reset für den Körper: Gesünder fasten mit den BIO HOTELS®

Fasten ist im Trend wie nie. Vor allem nach üppigen Festtagen wie Weihnachten und Silvester verspüren viele Menschen den Wunsch, ihren Körper zu entlasten. Neben dem beliebten Intervallfasten, das sich relativ mühelos in den Alltag integrieren lässt, erfreuen sich auch klassische Fastenkuren und individuelle Angebote wachsender Beliebtheit. Wer die Zellreinigung nicht allein zu Hause, sondern in einem Wohlfühl-Ambiente mit professioneller Betreuung angehen möchte, findet in den BIO HOTELS® den idealen Partner.

Entschlackung, Entsäuerung, Gewichtsverlust: Fasten ist ein echtes Verjüngungsprogramm, das den Basen-Säure-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringt und neue Energie schenkt. Prinzipiell kann man Fastenkuren allein zu Hause machen. Sehr viel einfacher und angenehmer ist es allerdings in der Gruppe mit Gleichgesinnten und unter Anleitung eines erfahrenen Fastenteams. Ob Basen- oder Buchingerfasten, Fastenwandern oder Fasten- & Yoga-Retreat: Diese BIO HOTELS® bieten ihren Gästen professionelle Kuren:

Vegetarische oder vegane Fastenkur im Bio-Landgut Tiefleiten im Bayerischen Wald, Deutschland

Heilfasten nach Buchinger, Basen- und Smoothie-Fasten, Darm-Regeneration, Fasten- & Yogaretreats und Co.: Das Bio-Landgut Tiefleiten im Bayerischen Wald ist auf Fastenkuren spezialisiert und ein rein vegetarisch-veganes Hotel. Egal für welche Kur man sich entscheidet: Geboten wird immer eine ganzheitliche Anleitung, die Körper, Geist und Seele gleichmäßig miteinbezieht und in enger Verbindung zur Natur steht, die direkt vor der Haustür liegt. Besondere Wanderungen, basische Spa-Angebote aus heimischen Kräutern, eine Tee-Bar mit einer großen Auswahl an hausgemachten Kräutertees sowie diverse Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation, Kneipp & Co. runden das Fastenprogramm ab. Wie wäre es zum Beispiel mal mit Neujahrsfasten?

• *7-tägige Fasten-Kuren ab 973 EUR pro Person inkl. Übernachtung, Verpflegung und allen Anwendungen; buchbar unter: www.biohotels.info/de/die-bio-hotels/landgut-tiefleiten#Angebote*

Basenfasten-Wandern im Biohotel LindenGut in der Rhön, Deutschland

Yoga & Detox, Fasten nach Buchinger oder Basenfasten-Wandern? Als sanfte Alternative zum klassischen Fasten gilt das Basenfasten. Hier kommen täglich frische Früchte, bunte Salate und herzhaftes Suppen auf den Teller. Wer einmal Basenfasten mit besten Bio-Lebensmitteln erleben möchte, ist im Biohotel LindenGut in der Rhön genau richtig. Sämtliche Speisen und Getränke sind hier zu 100 % Bio-zertifiziert, viele kommen sogar von der eigenen Demeter-Landwirtschaft. Tägliche, geführte Wandertouren, Entspannungsübungen, Wildkräuter-Kurse und die Nutzung des hauseigenen Spas machen das 7-tägige Fasten hier zu einem besonders nachhaltigen Erlebnis. Das Lindengut-Team bietet auch Bio-Fastenboxen an, die man sich nach Hause bestellen kann. Diese beinhalten alles, was man für eine 7-tägige Fastenwoche nach Buchinger benötigt: Von Glaubersalz über Säfte und Brühen bis hin zu umfassenden Fasteninfos.

• *7-tägiges Basenfastenwandern ab 699 EUR pro Person inkl. Übernachtung, Wandertouren, Verpflegung & Co.; buchbar unter: <https://www.biohotels.info/de/die-bio-hotels/lindengut#Angebote>*

• *Fastenbox für zu Hause ab 149 EUR → <https://linden-gut.eu/de/bio-fastenbox/>*

Basenkur im Bio-Thermalhotel Falkenhof in Bayern, Deutschland

Schon seit vielen Jahren bietet das Bio-Thermalhotel Falkenhof erfolgreich Basenfasten-Kuren an, die ein umfassendes Betreuungsprogramm von einem fachlich geschulten Team garantieren und mit hochwertigen Produkten des Traditionsunternehmens „Jentschura“ begleitet werden. Da das Thema Trinken bei einer Entschlackungskur elementar ist, können die Gäste des Hauses rund um die Uhr die lebendigen Wässer der dort ansässigen St. Leonhardsquelle genießen, das sich aufgrund der besonders ausleitenden Wirkung sehr gut auf die Fastenkur auswirkt. Die drei täglichen Basen-Mahlzeiten bestehen ausschließlich aus Bio-Lebensmitteln, bei deren Verdauung im Körper mehr Basen als Säuren gebildet werden. Ein umfangreiches Angebot zum Entspannen mit Yoga, Muskelrelaxation nach Jacobson oder Qi Gong sowie die Benutzung des großzügigen Spa-Bereiches runden die Fastenwoche ideal ab. Wer einmal etwas Anderes ausprobieren möchte und sich eine Auszeit fürs Verdauungssystem wünscht, kann auch die 3-tägige Bio-Frischmolke-Kur ausprobieren.

• *3-Tage-Fastenkur ab 633 EUR pro Person inkl. Übernachtung, Kur-Verpflegung und Spa-Treatment; buchbar unter <https://www.biohotels.info/de/die-bio-hotels/falkenhof#Angebote>*

Basenfasten nach der „wacker-methode®“ im Biohotel Stillebach in Tirol, Österreich

Das Biohotel Stillebach liegt inmitten des beeindruckenden Bergpanoramas des Tiroler Pitztals und bietet Fastensuchenden die Möglichkeit des Basenfastens nach der „wacker-methode®“ an. Beim Entschlacken und Entsäuern helfen u. a. Leberwickel und Basenbäder. Diese steht für eine gesunde Fastenkur, bei der drei Mahlzeiten am Tag serviert werden, die aus Basenmüsli, Rohkost und dampfgegartem Gemüse bestehen. Erdmandel Porridge, Wildkräutersalate, Suppen, Smoothies & Co. – Fasten im Biohotel Stillebach ist ein genussvolles Erlebnis. Viele Zutaten kommen direkt aus dem 8.000 m² großem, hauseigenen Wildgarten, der auch über einen eigenen Bergbadesee und eine Kneippanlage verfügt. Vor Kurzem wurde auch die alte Mühle am Hotelgelände wieder restauriert.

• *7-Tage-Kur ab 686 EUR pro Person inkl. Übernachtung, Verpflegung und allen Treatments; buchbar unter www.biohotels.info/de/die-bio-hotels/biohotel-stillebach#Angebote*

Vegetarisches oder veganes Fasten-Programm im Berghüs Schrott im Allgäu, Deutschland

Fasten und Wandern ist eine wunderbare Kombination. In der wunderschönen Umgebung des Oberallgäus und im Naturpark Nagelfluhkette gelegen, lässt sich das Zusammenspiel von Fasten, moderater Bewegung und Entspannungsangeboten im Berghüs Schrott besonders genießen. Ob Basenfasten, Buchingerfasten, eine Schrothkur oder eine Fasten-Wanderwoche – Die 7-Tages-Kuren werden professionell angeleitet und von Vorträgen rund ums Fasten und eine gesunde Ernährung ergänzt. Je nach Programm gibt es täglich frische Bio-Brühe (bei Buchinger) oder drei basische Bio-Mahlzeiten (beim Basenfasten).

• *7-tägige Fastenkur ab € 952 pro Person inkl. Übernachtung, Fastenverpflegung und Getränken; buchbar unter <https://www.biohotels.info/de/die-bio-hotels/schrott#Angebote>*

Mehr Informationen und weitere Fastenangebote in den BIO HOTELS® finden sich hier: <https://www.biohotels.info/de/die-bio-hotels/gesundheit/fastenurlaub/>

--

Über die BIO HOTELS®:

Die BIO HOTELS® haben sich in den letzten 22 Jahren als nachhaltigste Hotelvereinigung am Markt etabliert. Seit der Gründung im Jahr 2001 haben sich die Pioniere des grünen Tourismus stetig weiterentwickelt und zählen mittlerweile zahlreiche Mitgliedsbetriebe in fünf europäischen Ländern. Die Hotelgruppe garantiert ihren Gästen zertifizierte Bio-Qualität und maximale Transparenz. Wer in einem

der BIO HOTELS® Urlaub macht, kann sich darauf verlassen, dass die Lebensmittel aus 100 % zertifizierter Bio-Landwirtschaft stammen. Zudem nutzen alle BIO HOTELS® Ökostrom, achten auf Baubiologie sowie Naturmaterialien und bieten ihren Gästen zertifizierte Bio- und Naturkosmetik nach dem COSMOS-Standard. Regionalität, kurze Transportwege und Ressourcenschonung stehen bei allem Handeln im Vordergrund. Die BIO HOTELS® sind branchenweiter Vorreiter beim Thema Klimaschutz mit nur ø 7,5 kg CO_{2e} pro Übernachtung (Anm.: Auswertung der Bilanzierung 2021/2022). Die Werte für 2023 werden aktuell erfasst.

Kontakt BIO HOTELS®

be-oh Marketing GmbH
Katharina Saurwein
Sachsengasse 81a
6465 Nassereith
Österreich

T: +43 (0) 670 6015731
katharina.saurwein@be-oh.at
www.be-oh.at

Pressekontakt DACH

ALLE VÖGEL FLIEGEN HOCH
Claudia Scheffler
Danziger Str. 8
10435 Berlin
Deutschland

T: +49 (0) 30 8954 5252
claudia@allevoegelfliegenhoch.de
www.allevoegelfliegenhoch.de