

basenfasten - ein Thema für Ihren Sommerurlaub

Haben Sie schon Ihren Sommerurlaub geplant? Wie wäre es mit Urlaub in einem unserer basenfasten Hotels? Ein Erlebnis der besonderen Art, mal ohne Pizza, Pasta, Strand und mehr auf den Hüften. Auch kein Hungern vor dem Urlaub, um die optimale Bikinifigur zu erreichen, sondern entspannt im Urlaub ein paar Pfunde verlieren, auf nichts verzichten müssen, genüsslich schlemmen und entspannen? Gibt's nicht? Doch! Mit basenfasten in einem unserer Wohlfühl-Hotels. Planen Sie Ihren basenfasten Urlaub, lassen Sie sich verwöhnen und tun Sie nebenbei noch etwas für Ihre Gesundheit und Ihren Körper!

basenfasten ist nicht nur etwas für die Fastenzeit. basenfasten ist viel mehr. basenfasten hat sich in den letzten Jahren zu einer der beliebtesten Gesundheitskuren entwickelt. Nicht nur wegen der einfachen Umsetzung, sondern weil basenfasten im Gegensatz zu den meisten anderen Heilfastenkuren Geschmackserlebnisse der besonderen Art bietet. Hier müssen Sie aufs Schlemmen nicht verzichten, dennoch können Sie während einer basenfasten Woche **bis zu 4 Kg an Gewicht verlieren**. Lassen Sie sich von den basischen Feinschmecker-Kreationen unserer Hotelköche überraschen. Wir entführen Sie auf eine kulinarische Reise in die Obst- und Gemüswelt mit sommerlichen Aromen.

Verpassen Sie keine der süßlichen Beerenkompositionen mit frischen Früchten der Saison.



Oder würzige Sommergemüse-Speisen mit italienischem Feeling.





Das sind nur zwei der vielen leckeren Gerichte des Sommers, die auf Sie warten. **basenfasten ist Genuss pur!** Also genau das Richtige für Ihren Sommerurlaub, wenn Sie die beste Zeit des Jahres in vollen Zügen genießen wollen.

Lernen Sie unsere basenfasten Hotels in den verschiedenen Regionen in Deutschland bis über die Grenzen hinaus in Österreich und Südtirol kennen. Diese Hotels sind speziell von uns geschult und bieten das Original basenfasten – die wacker-methode® an.

Erfahren Sie Italienische Leichtigkeit im exklusiven Ambiente des Hotel Marlena in Südtirol/Meran. Oder reisen Sie in Deutschlands Norden zu einem der schönsten Strände auf Sylt und verbringen Sie dort einen erholsamen und entschlackenden basenfasten Urlaub im Aparthotel Sylt Vital.

Schenken Sie sich eine Auszeit für mehr Gesundheit und mehr Körpergefühl. Verbringen Sie unvergessliche Stunden zwischen malerischen Gipfeln des Allgäus im Naturlandhaus Krone. Oder blicken Sie auf die Weiten des Schwarzwaldes im SCHWARZWALD PANORAMA. Nutzen Sie die vielseitigen Freizeitmöglichkeiten des Fichtelgebirges rund um das Landhotel Riedelbauch.

Seien Sie dabei, wenn es heißt Ihrem Körper eine entschlackende Frischekur im Landhaus am Schellenberg zu gönnen. Entspannen Sie mit vielseitigen Wellnessangeboten im Ferienhotel Haus Becker. Kommen Sie zu sich im naturverbundenen Bio-Landhaus Knura inmitten der Karnischen Alpen und genießen Sie österreichische Schmankerl auf basisch.

Unsere offiziellen basenfasten Hotels mit qualifizierten Standards sorgen für einen rundum gelungenen Aufenthalt.

Lassen Sie Ihren Sommer zu einem echten (basenfasten) Erlebnis werden mit einzigartigen Aromen, inspirierenden Genusswelten und Wellness für Ihren Geist und Körper.



Lust auf mehr Rezepte?

Das Kochbuch zu basenfasten – jede Menge leckere und supergesunde Rezeptideen – übrigens nicht nur für die Basenfastenzeit:

Wacker, Sabine: basenfasten - das große Kochbuch

TRIAS - Verlag, Stuttgart

Das Buch für Berufstätige und andere viel Beschäftigte, bei denen Basenfasten „nebenbei“ gehen muss:

Wacker, Sabine: basenfasten: Das 7-Tage-Programm für Eilige

TRIAS - Verlag, Stuttgart

Weitere Infos: www.basenfasten.de