

FASTEN NACH DR. BUCHINGER VEGAN-BASENFASTEN

ANSPRECHPARTNER

Eckhard Heumeyer
Schimmelmännstr. 54
22043 Hamburg

Telefon: 040-34859974
Mobil: 0151-56325269

info@fasteninfos.de
www.fasteninfos.de

FASTENTERMINE

 2016 / 2017

ANSCHRIFT / LAGE

Hotel Central
Familie Thordes Schlünzen
Pertisau 45
A-6213 Pertisau am Achensee
Tirol, Österreich
Telefon: +43 5243 4394
Telefax: +43 5243 4394 110
WWW.CENTRAL-PERTISAU.DE



PERTISAU AM ACHENSEE TIROL

WWW.FASTENINFOS.DE

HOTEL CENTRAL

Mitten in der Achenseer Bergwelt liegt das 4-Sterne-Hotel „Central“ im Ort Pertisau. Es ist ein kleines und familiär geführtes Haus mit Gastgebern, die sich seit einigen Jahren intensiv mit dem Fasten und Vegan-Basenfasten beschäftigen und dafür in ihrem Hause ideale Voraussetzungen bieten.

Die Küche und der Service sind excellent. Die Inhaber Thordes und Marianne sind beides gelernte Hotelfachkräfte und Köche und zaubern wundervolle Brühen, frisch gepresste Säfte, Suppen und lukullische basische Gerichte. Hier kann man sich wirklich verwöhnen lassen.

PERTISAU AM ACHENSEE

Der Ort grenzt direkt an das Naturschutzgebiet Karwendel. Seine östlichsten Kalkriffe fallen nördlich abrupt zum See ab. Vom Ort selbst reichen drei bewaldete Täler mit einigen Almen nur sanft ansteigend weit in das Gebirge hinein. Deshalb ist die Region bekannt als ideales Wander- und Langlaufparadies. Aber auch der See, ein 18-Loch-Golfplatz, die Skigebiete und die gemütliche Atmosphäre machen Pertisau das ganze Jahr attraktiv.



AKTIVITÄTEN

Herbst:
Wandern | Yoga
Qi Gong | Entspannung

Winter:
Skifahren | Schneeschuhwandern
Langlauf | Yoga | Qi Gong
Entspannung | Wandern



FASTENMETHODEN



Methode nach Dr. Buchinger

Es handelt sich um ein modifiziertes Fasten, bei dem auf feste Nahrung verzichtet wird. Der Organismus wird vollständig auf den Fastenstoffwechsel umgestellt und ernährt sich fast ausschließlich aus gespeicherten Reserven. Es gibt Säfte und Brühen sowie Wasser und Tee zu trinken.

Vegan-Basenfasten

bezeichnet eine diätische Ernährung, bei der fast vollständig auf Eiweiße verzichtet wird. Gegessen wird nur, was vorwiegend basisch verstoffwechselt, z.B. Obst, Gemüse, Salate. In dieser Vegan-Basenkur wird der Körper einer Entsäuerungskur unterzogen, die sich positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirkt.

FASTENTERMINE 2016 / 2017

15.10. BIS 21.10.2016

10.12. BIS 16.12.2016

08.01. BIS 14.01.2017

14.01. BIS 20.01.2017

05.03. BIS 11.03.2017

11.03. BIS 17.03.2017

18.03. BIS 25.03.2017

08.10. BIS 14.10.2017

14.10. BIS 20.10.2017

10.12. BIS 16.12.2017

