

Warum Fasten in einem Wellness-Hotel?

WÄRME: Durch das Reduzieren von Nahrung kommt es zu einem veränderten Temperaturempfinden im Körper. Das Hotel & Spa Lebensquell Bad Zell bietet nicht nur die warmherzige Atmosphäre, für die das Personal sorgt. Überall im Haus ist auch für die nötige Temperatur während der Fastenwoche gesorgt.

KOMFORT: Man bewegt sich in einer qualitativ hochwertig gestalteten und ausgeführten Umgebung. Während der Fasten-Tage wird jeglicher Komfort geboten, es bleiben keinerlei Wünsche offen.

BETREUUNG: Die persönliche Betreuung durch Fastenbegleiterin Gabriele M. Höfner lässt Sie ein Ausmaß an Unterstützung erleben, das auf seine Art nur in einer Umgebung wie im Hotel & Spa Lebensquell Bad Zell möglich ist. Auf alle persönlichen Anliegen wird individuell eingegangen.

BEWEGUNG: Absolut einzigartig im Rahmen einer Fastenwoche ist das professionell geführte Sport- und Bewegungsprogramm, das jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin freiwillig besuchen kann. Egal ob im Fitnessraum, Schwimmbaden oder in der freien Natur – für optimale körperliche und mentale Ergänzung zum Fastenprogramm ist gesorgt.

ENERGIE: Holen Sie sich harmonische Vitalität und verändern Sie den Blickwinkel auf Ihr Leben. Spirituelle Gipfelerfahrungen erleben – man muss sie nur zulassen. Rund um das Hotel gibt es viele „Stille Plätze“. Nehmen Sie die durch das Fasten gewonnene Leichtigkeit, Harmonie und innere Zufriedenheit in den Alltag mit.

Heilfasten im Hotel

6 Tage/ 5 Nächte im ****Hotel & Spa Lebensquell

INKLUDIERTER LEISTUNGEN:

- ▶ Übernachtung im Einzel- bzw. Doppelzimmer inkl. aller Fastenspeisen mit Benutzung der gesamten Wellness- und Saunalandschaft.
- ▶ Gesundheits- bzw. Leistungscheck und Messung der Body-composite durch einen Arzt, Impedanzmessung (Bestimmung des Körperfettgehaltes), abschließende Erfolgskontrolle.
- ▶ Einführung und Betreuung der Fasten-Gruppe (tägliche Fastengespräche, Ernährungslehre bzw. Ernährungsumstellungsgespräche) durch die diplomierte Ernährungstrainerin und Fastenbegleiterin Gabriele M. Höfner.
- ▶ Tägliches Aktiv- & Vital-Programm: sanftes Training für Rücken und Bauch, aktives Erwachen, dem Fasten angepasstes Ausdauertraining: Nordic Walking, Aqua Gymnastik, Qui Gong, Schneeschuhwandern, Fitnessraum steht zur freien Verfügung (Laufband sowie Hometrainer in bester Qualität).
- ▶ Vortrag Dr. Reinhard Höfner, Schönheitszentrum am Taubenmarkt, Linz.
- ▶ Vortrag Therapie-Vorschläge: Dr. Martin Spinka (ärztlicher Leiter Lebensquell).
- ▶ Vorträge zum Thema Ernährung: Dipl. Ernährungstrainerin Gabriele M. Höfner.
- ▶ Bauchmassage.
- ▶ 2 x Thera Maxx Massageliege.

Heilfasten-Termine 2009

im ****Hotel & Spa Lebensquell Bad Zell

08. März – 13. März 2009

29. März – 03. April 2009

Preis p.P. im EZ ab Euro 720,-

Preis p.P. im DZ ab Euro 650,-

Nähere Informationen

erhalten Sie unter

Tel.: 0732/78 40 09

(Gabriele M. Höfner)

oder

Tel.: 07263/75 15

(Hotel Lebensquell)

Ambulantes Fasten im Gesundheitszentrum am Taubenmarkt ist nach vorheriger telefonischer Absprache jederzeit möglich.

Fasten ermöglicht, die eigene Ordnung zu finden.



H2
WELLNESS

CENTRUM FÜR SCHÖNHEIT UND GESUNDHEIT

Heilfasten nach Dr. Buchinger

Dr. Martin Spinka bietet Heilfasten nach Dr. Buchinger an. Es handelt sich dabei um ein vierwöchiges, ambulantes Fasten. Einführungsabend ist am 27. Februar im Hotel Lebensquell in Bad Zell, das Fasten beginnt am 2. März. Die Kosten von 350,- Euro pro TeilnehmerIn werden für einen guten Zweck verwendet.

Anmeldung telefonisch unter 07263/7515 322 oder 07263/7515 302

Fasten für Gesunde (nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner)

Fasten für Gesunde richtet sich an gesunde Personen, die etwas Gutes für Körper, Geist und Seele tun wollen.

„Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er fasten kann.“ (Hermann Hesse)

Gerade Menschen, die ihren stressreichen Alltag bewältigen müssen, sollten sich und ihrem Darm eine kurze Auszeit gönnen – mit den Worten von Ghandi gesprochen: *„Was das Auge für die äußere Welt ist, ist der Darm für die innere.“*



Gabriele M. Höfner

Diplom Ernährungstrainerin
Diplom Vitaltrainerin
Diplom Fastenbegleiterin
Akad. Sport- & Fitnesstrainerin i.A.
(Body & Health Akademie Wien)
Geschäftsleitung Institut Dr. Höfner
und Geschäftsleitung H2
lifestyle in motion



Gabriele M. Höfner

Ich bin Diplom-Ernährungstrainerin und ausgebildete Fastenbegleiterin sowie Diplom- Vitaltrainerin. Viele der heute weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten wären vermeidbar, wenn die Menschen wieder zu einem bewussten Leben zurückkehren würden. Mein Grundsatz: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“

Gemeinsam mit meinem Mann Dr. Reinhard Höfner leite ich das Haut- und Gesundheitszentrum am Linzer Taubenmarkt. Hier verbinden sich die Themenkomplexe Schönheit und Gesundheit, Ernährungstraining, Fasten, Gewichtsreduktion und Firmencoaching zu einem großen Ganzen. Gerne lade ich Sie ein, sich selbst von meiner professionellen Beratung und individuellen Betreuung zu überzeugen. Maßgeschneiderte Trainingspläne mit den Komponenten Ernährung, Bewegung und Entspannung wecken bei Ihnen und Ihren MitarbeiterInnen ein völlig neues Körpergefühl – zum eigenen Wohl und zum Vorteil Ihres Unternehmens.

In Zusammenarbeit mit
****Hotel & Spa Lebensquell Bad Zell
Lebensquellplatz 1, 4283 Bad Zell
Tel. 07263/7515
www.lebensquell-badzell.at



H2
HÖFNER

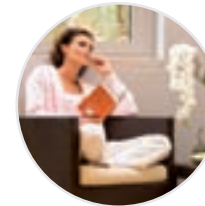
CENTRUM FÜR SCHÖNHEIT UND GESUNDHEIT

Taubenmarkt 1
4020 Linz
Tel. 0732 / 78 40 09

www.hautzentrum.at

Heilfasten

im Lebensquell Bad Zell mit Gabriele M. Höfner



www.medias.at



H2
HÖFNER
CENTRUM FÜR SCHÖNHEIT UND GESUNDHEIT