

DATEN 2012

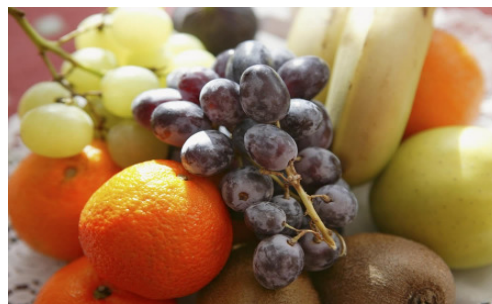
FASTEN – EINE AUSZEIT MIT VIEL GEWINN

8 oder 10 Tage Fasten „Buchinger“ Methode

Leitung: Silvia Gubler

Freitag 20. bis Samstag 28. April 2012
Mittwoch 03. bis Samstag 13. Oktober 2012

Hotel Alpenrose in Wildhaus www.stumps-alpenrose.ch



Kosten (all das ist inbegriffen)

- 8/10 Übernachtungen
- Fasten- u. Aufbau-tage
- Betreuung
- Fastentee / Mineralwasser
- Basische Mineralsalze
- Täglich Gymnastik/Nordic Walking (sehr gute Einführung für Anfänger sowie Fortgeschrittene)
- Geführte Wanderungen
- 1 Sprudelbad / 30 Minuten Massage
- Benutzung des Wellnessbereichs: Kraffraum, Dampfbad, Sauna, Kneipp-Anwendungen

CHF 1'930.00 / Okt. 2'410.00 (pro Person im EZ)

CHF 1'810.00 / Okt. 2'260.00 (pro Person im DZ)

Alle Zimmer mit Bad oder Dusche, WC, Haarfön, TV, Telefon, Radiowecker, Modemanschluss

Weitere Anwendungen sind möglich und werden separat verrechnet:

z.B. Ganzkörpermassagen, Lymphdrainage, Fussreflex, Bindegewebsmassage, Dorn etc.

Kosmetische Anwendungen, Pédicure

Pilates/Stretching/Entspannung, Yoga (Anmeldung vor Ort)

Reisedaten

- Ankunft Freitag/Mittwoch ab 15 Uhr
- Abreise Samstag nach Frühstück
- Bei Wunsch Transport von und zu Postauto-Haltstelle Lisighaus

Klassische „Buchinger“ Methode

- Kräutertee mit Honig
- Gemüsesuppe
- Frucht-/Gemüsesäfte
- Stilles Wasser/ Zitrone

Leitung

Silvia Gubler (ehemals Kurleitung Schloss Steinegg)

- Ernährungs- und Vitalstoffberaterin FEOS
- Pharma-Assistentin
- Weiterbildungen: Fasten, Orthomolekulare Medizin, Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)

Ärztliches Eintrittsgespräch → Dr. med. Michael Lang, Eschenz

Nordic Walking / Gymnastik → Elisabeth Bachmann (Fitnessinstructorin) oder Irma Hutter (dipl. Gymnastiklehrerin)

Massagen → Meinrad Boesch / Teija Taverna / Bettina Tobler (dipl. med. Masseure, Krankenkassen anerkannt)

Information/Anmeldung/Fragen

Silvia Gubler, Sonnhaldenstr. 11, 8264 Eschenz
gubler.stuber@bluewin.ch, Fon 052 741 44 95

www.stumps-alpenrose.ch (Anmeldeformular)

Mindestteilnehmer: 12 Personen