



Heilfasten nach Buchinger / DETOX-Woche im Hotel Gut Sansenhof

im Frühling vom 17. bis 24. März 2017
im Herbst vom 27. Oktober bis 3. November 2017



(Der Sansenhof im Herbst)

In herrlicher, stiller Odenwälder Natur, weitab von Stress und Hektik werden Sie von mir im Hotel Gut Sansenhof individuell betreut. Der Sansenhof liegt mitten im Wald, auf dem Höhenzug zwischen Bad König / Michelstadt und Amorbach. Der ideale Ort um zur Ruhe und ganz bei sich anzukommen.

Mit einer individuellen Heilfasten oder ayurvedischen Detox-Kur wird Ihr Körper dabei unterstützt, Stoffe auszuscheiden, die Ihren Organismus belasten. Das ist besonders im Frühjahr oder Herbst ideal. Sie fühlen sich danach wieder **vital, fit und wohl in Ihrem Körper**,



Bettina Fornoff (Heilpraktikerin)
Hochwaldstr. 13, 61231 Bad Nauheim - Tel.: 06032 / 94 98 82
E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de - www.naturheilpraxis-fornoff.de

Seite | 1





spüren frischen Elan und als positiver Nebeneffekt verschwindet das eine oder andere Fettpölsterchen, das sich gerade über den Winter zielstrebig festgesetzt hat. Auch zur Raucherentwöhnung ist eine Detox-Kur ideal, dazu unterstütze ich Sie gerne zusätzlich mit Ohrakupunktur.

Das Hautbild wird klar, jugendlicher und strahlend – außerdem wird das Bindegewebe straffer und Cellulitis reduziert.

Die Detox-Anwendungen werden ergänzt durch lange Spaziergänge, Atem- und Gesundheits-Übungen, abendliche Informationsvorträge zu Themen wie z.B.: Aromatherapie, Umweltbedingte Erkrankungen, Hormone in Balance oder Gesunde Kosmetik. Massagen und Wohlfühlanwendungen können Sie ganz nach Ihren Wünschen zusätzlich buchen (gegen Aufpreis). **Und natürlich haben Sie richtig viel Auszeit um einfach nur die Seele baumeln zu lassen!**



Die Golfanlage Gut Sansenhof gilt zu Recht als ein Paradies für Golfer und bietet beste sportliche Herausforderung und Abwechslung für jede Spielstärke. Als Gast des Golfhotels Gut Sansenhof erhalten Sie 25 % Greenfee – Rabatt. Gegen Aufpreis steht Ihnen das Angebot der Golfanlage Gut Sansenhof mit, z.B. seinen **Golf-Schnupperstunden für 19 €** zur Verfügung.



Das Hotel Gut Sansenhof (www.hotel-sansenhof.de) bietet Ihnen großzügige Zimmer, in denen genügend Platz vorhanden ist, damit Sie sich auch einfach mit einem Buch, Strickzeug, oder zum Meditieren zurückziehen können. Doch falls Ihnen der Sinn nach kultureller Abwechslung steht, sind Sie auch in kurzer Zeit in Amorbach, Miltenberg, Michelstadt oder Erbach.

Wir haben für Sie zwei unterschiedliche Detox-Programme zur Auswahl vorbereitet:

Programm 1: Heilfasten nach Buchinger – Es wird keine feste Nahrung zu sich genommen. Nur Gemüsebrühe, Kräutertee, Wasser.

Programm 2: vegane (ayurvedische) DETOX-Kur – Vegane Ernährung, ohne Zucker, Weißmehl, Genussgifte (Kaffee, Alkohol) und reduzierten Kohlehydraten.





Programm 1: Heilfasten nach Buchinger Preis pro Person im EZ 795 € / im DZ 695 €



Heilfasten-Brühe



Kräutertee

- 7 x übernachten in unseren Wohlfühlzimmern
- Entlastungstag Freitags – Anreise ab 16 Uhr nach Abendessen (1 x Gemüsesuppe) Einführungs- und Informationsabend
- Tägliche Leberwickel – basische Fußbäder
- Gemeinsame Spaziergänge, Atem- u. Gesundheitsübungen
- Abendliche Gesundheitsvorträge zu unterschiedlichen Themen
- Fastenbrechen mit gedünstetem Apfel am Freitag – Abreise ab ca. 10 Uhr

Im Preis ist außerdem alles enthalten, was Sie für Ihre Fastenverpflegung benötigen:

- Kräutertee, Grüner Tee
- Wasser
- 1 -2 x tägl. warme Gemüsebrühe
- Gemüsesäfte
- F.X. Passagesalz
- Körperbürste
- Klyso/Irrigator
- Wärmflasche
- Natürliche Frischekosmetik abgestimmt auf ihren Hauttyp für 1 Woche
- Mund/ Zahnöl





Programm 2: vegane (ayurvedische) DETOX-Kur Preis pro Person im EZ 925 € / im DZ 825 €



Smoothies



Fitnessdrink



Mittagessen

- 7 x übernachten in unseren Wohlfühlzimmern
- Entlastungstag Freitags – Anreise ab 16 Uhr nach Abendessen (1 x Gemüsesuppe) Einführungs – und Informationsabend
- Tägliche Leberwickel – basische Fußbäder
- köstliche, vegane, biologische Kost: „Fitnessdrink“ – Frühstück – Mittagessen – Abendessen, sowie Wasser, Kräutertee, Grüner Tee, 1 x tägl. frisch gepresste Obst/Gemüsesäfte oder Smoothie
- Gemeinsame Spaziergänge, Atem- u. Gesundheitsübungen
- Abendliche Gesundheitsvorträge zu unterschiedlichen Themen
- nach Frühstück am Freitag – Abreise ab ca. 10 Uhr

Im Preis ist außerdem alles enthalten, was Sie für Ihre DETOX-Kur benötigen:

- Detox-Kräuter kapseln
- Sesam-Körperöl
- Körperbürste
- Klyso/Irrigator
- Wärmflasche
- Natürliche Frischekosmetik abgestimmt auf ihren Hauttyp für 1 Woche
- Mund/ Zahnöl





Ergänzen Sie Ihre Kurwoche mit weiteren wertvollen Anwendungen:

Basische Strümpfe	€ 33,50
Fußmassage ca. 40 Min.	€ 50,00
Aromaöl-Rückenmassage mit heißen Edelsteinen ca. 40 Min.	€ 50,00
Aromaöl Nackenentspannung ca. 20 Min.	€ 25,00
Wirbeltherapie nach Dorn & Breuss	€ 84,00
Ohrakupunktur u.a. zur Raucherentwöhnung	€ 40,00
Naturheilkundliche Einzelberatung (30 Min.)	€ 42,00

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, da unsere Plätze begrenzt sind:

Praxis mit Herz – Bettina Fornoff, Bad Nauheim

Tel.: 06032-949882 | E-Mail: info@naturheilpraxis-fornoff.de

Bei Anmeldung zahlen Sie eine Anzahlung von 50% – Restzahlung fällig 14 Tage vor Beginn. Bei kurzfristiger Absage wird eine Stornogebühr von 80 € einbehalten.

Ein Programm zum genauen Ablauf und nähere Informationen bekommen Sie rechtzeitig vor Beginn der Detox-Woche zugeschickt. Heilpraktikerin Bettina Fornoff wird sich mit Ihnen persönlich in Verbindung setzen.

