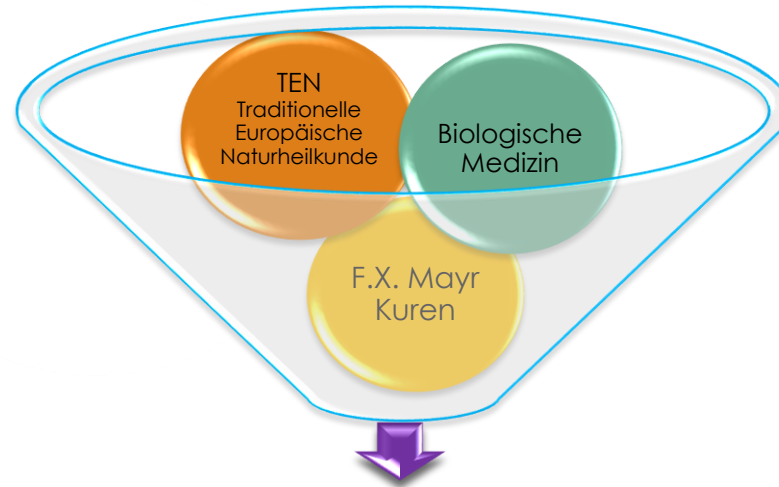


Abschalten und die Seele baumeln lassen in historischem Ambiente im Schloss Wartegg, Körper und Geist von Verschlackungen befreien, sich regenerieren und Speicher auffüllen mit unseren



saisonalen Fastenkuren

Kur nach F.X. Mayr, modifiziert von Dr. Heidelinde Klein, FA FMH Allgemeine Innere Medizin, F.X.-Mayr Ärztin, Kurärztin
massgeschneidert auf Ihre individuellen Bedürfnisse unter Berücksichtigung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten

- Leitung:** Dr. Heidelinde Klein, FA FMH Allgemeine Innere Medizin, F.X.-Mayr Ärztin, Kurärztin
- Mitwirkung:** Ingrid Platzer, in Ausbildung zur Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN
Leonie Altendorfer, medizinische Praxisassistentin, Ernährungsberaterin
- Dauer:** siehe Beschreibung der jeweiligen Fastenkur
- Ort:** Schloss Wartegg am Rorschacherberg (<https://wartegg.ch>)
- Gruppengrösse:** 6 – 10 Personen

Gründe für ein Fasten:

- neue Kraft und Vitalität
- Steigerung der Lebenslust
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verjüngungseffekt (Hautbild wird gestrafft, das Porenbild der Haut verfeinert, Cellulite verschwindet, Vorbeugung von Altersflecken)
- alle bestehenden körperlichen Beschwerden bessern sich

Was beim Fasten passiert:

- Gewichtsabnahme von 2-6 kg pro Woche im Durchschnitt (Wasser, Fett- und auch sofort Muskelmasse)
- verstärkte Sensorik
- Verbesserung der meisten Stoffwechselformparameter (Blutdruck, Blutfette, Harnsäure etc.)
- Reduktion der Körpertemperatur und Verlangsamung verschiedener Stoffwechselprozesse
- Ausscheidung von Schlacken, Stoffwechselendprodukten
- Verbesserung der Immunabwehr, der Darm beinhaltet 80% des Immunsystems
- während einem Fasten müssen die belastenden Stoffe ausgeleitet werden; dies geschieht durch Darmentleerung mittels Abführsalzen wie Glauber-oder Bittersalz und Colon-Hydro-Therapie (2 x vorgesehen innert der 10 Fastentage)

Unterstützende Ausleitverfahren:

- Sauna, Kneippen, Spazieren
- Massagen
- Colon-Hydro-Therapie (verbesserte Darmfunktion durch Befreiung des Darms von alten Verschlackungen)
- Iratherm (Fieberbett, zur gezielten Ausleitung von Toxinen)

Ablauf:

Mindestens 20 Tage vor Antritt der Fastenkur erfolgt eine Gesundheitsuntersuchung durch Frau Dr. Klein mit Blutentnahme (wird von der Grundversicherung übernommen). Auf Wunsch wird ein Dunkelfeldbild erstellt, das Aufschluss über die Stoffwechsellage gibt (wird von Grundversicherungen nicht bezahlt).

Die Laborwerte werden ca. 10 Tage später mit Ihnen besprochen und Sie erhalten daraufhin von Frau Dr. Klein ein individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Fastenkonzept.

Jetzt beginnen Sie mit einer **milden Ausleitdiät** *), sodass Sie zu Kurbeginn optimal vorbereitet sind.

Im Verlauf der 10-tägigen Fastenkur erfolgt eine weitere ärztliche Kontrolle.

***) Bei der milden Ausleitdiät** zur Vorbereitung auf die Fastenzeit verzichten Sie bereits auf: Alkohol, Kaffee, Zucker, Süss-, Farb- und Konservierungsstoffe, kohlenensäurehaltige Getränke, Kuhmilchprodukte, Fleisch.

Nach der Fastenkur:

- 3-4 Tagen für die Aufbauzeit berechnen, Ruhe einplanen
- Darmaufbau mit Probiotika
- weiterhin sorgfältiges Einspeicheln und Kauen der Nahrung
- viel trinken, 2 Liter täglich
- Nahrungsmittel nur leicht salzen
- bevorzugen Sie vegetarische, leicht verdauliche Nahrungsmittel

Im Pauschalpreis von CHF 3'720.-- mit Übernachtung sind folgende Leistungen enthalten:

- √ 10 x Übernachtung im Einzelzimmer inklusive Gasttaxe
- √ 2 x Colon-Hydro-Therapie während der 10-tägigen Fastenkur
- √ vormittägliche Transfers vom Schloss Wartegg ins Biomedizinische Kompetenzzentrum
- √ täglich geführtes morgendliches Taulaufen im Schlosspark
- √ Frühstück, Mittagessen, Abendessen; dazwischen stehen Fastentees und Basensuppen zur freien Verfügung
- √ täglich nach dem Mittagessen: Leberwickel mit geführter Meditation und Muskeldehnungsübungen
- √ abends: Kaminesgespräch mit Frau Dr. Klein, 3 x Vorträge zu gesundheitlichen und auf die Jahreszeit bezogenen Themen
- √ Entspannen im historischen Bad (ohne Sauna, vormittags) für Hotelgäste im Preis inbegriffen

Gegen Aufpreis kann das historische Bad mit Sauna exklusive für die Fastengruppe reserviert werden. Buchungen bei Interesse bitte rechtzeitig direkt durch die Teilnehmer im Schloss Wartegg.

Die Teilnahme an der Fastengruppe ist auch ohne Übernachtung im Schloss Wartegg möglich. Der Pauschalpreis beträgt dann CHF 2'640.--.

Optionale Zusatzleistungen des Biomedizinisches Kompetenzzentrums (nicht im Pauschalpreis inkludiert); diese werden teilweise von Zusatzversicherungen rückerstattet, bitte klären Sie mit Ihrer Versicherung, ob sie die Kosten für folgende Zusatzleistungen übernimmt:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ➤ Nahrungsergänzungsmittel zur Entgiftung und für den Darmaufbau, je nach Bedarf | ca. CHF 85.-- |
| ➤ Infusionen mit entgiftungsfördernden und zellschützenden Wirkungen, pro Infusion | zwischen CHF 137.— und CHF 380.-- |
| ➤ Iratherm (Fieberbett) zur Ausleitung von Stoffwechselschlacken und Aktivierung der Immunabwehr | CHF 315.-- |
| ➤ Klassische Ganzkörpermassage, löst verklebte Gewebeschichten und wirkt stoffwechselanregend | CHF 120.-- |
| ➤ Fussreflexzonenmassage, wirkt auch auf weiter weg gelegene Körperteile und Organe und fördert die Regeneration | CHF 120.-- |
| ➤ Ernährungsberatung (bitte im Vorfeld eine Woche lang notieren, was um welche Zeit gegessen und getrunken wurde) | CHF 120.-- |
| ➤ Kinesiologische Beratung | CHF 180.-- |
| ➤ Energiearbeit (energetische Heilmethoden, japanisches Heilströmen) | CHF 83.-- |