

# HEILFASTEN N. BUCHINGER



FINDEN SIE IN HAUBERS NATURRESORT ZU TIEFER ZUFRIEDENHEIT, UNBESCHWERTER LEICHTIGKEIT UND NEUER ENERGIE...

ANKOMMEN  
LOSLASSEN  
RUNTERKOMMEN  
AUSZEIT  
ENTGIFTUNG  
KÖRPERERFAHRUNG  
HEILPRAKTIKERIN  
BEWEGUNG  
ENTSPANNUNG  
KÖRPERPFLEGE  
GLÜCKSGEFÜHL  
ENERGIE  
LEICHTIGKEIT  
LEBENSFREUDE

[www.haubers.de](http://www.haubers.de)

## DIE BEDEUTUNG VON HEILFASTEN NACH BUCHINGER

...ist der bewusste Verzicht auf Nahrung für einen begrenzten Zeitraum, leichter und wirksamer als jede Diät! Heilfasten ist jedoch etwas völlig anderes als Hungern! Beim richtig durchgeführten Heilfasten entsteht kein Hungergefühl. Der Körper befreit sich während einer Heilfasten-Kur von allem, was ihm schadet. Giftstoffe und Schlacken werden beim Heilfasten ausgeschieden. Man könnte also auch sagen, dass das Heilfasten den eigenen inneren Arzt auf den Plan ruft und Stauungen und Blockaden auf allen Ebenen löst. Viele chronische Gesundheitsprobleme lassen sich durch regelmäßiges Heilfasten bessern oder sogar völlig heilen. Das Heilfasten mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte und führt zu einem kräftigen Energieschub. Außerdem steigert das Heilfasten die geistige Leistungsfähigkeit und den Gute-Laune-Pegel. Heilfasten bringt uns auch dazu, innezuhalten und zuzuhören – Abstand zu nehmen von der Hektik des Alltags. Darüber hinaus ist es die ideale Gelegenheit zu einer generellen Ernährungsumstellung. Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung ist die beste Garantie dafür, den „frisch“ entschlackten und entgifteten Körper nicht erneut mit Schadstoffen zu belasten.

CHRISTIANE  
HAIBEL  
HEILPRAKTIKERIN  
IN  
HAUBERS  
NATURRESORT

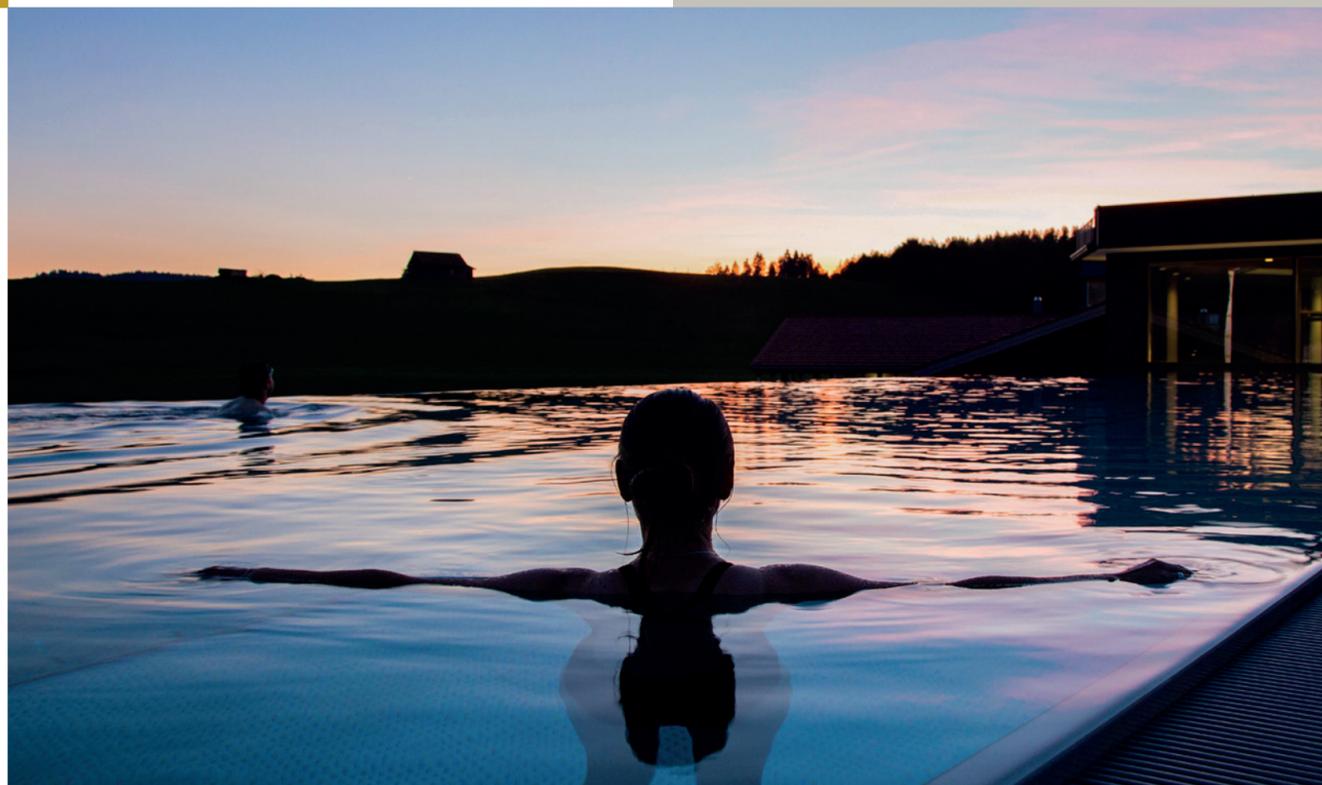
Fachgebiet:  
Heilpraktikerin  
Fastenbegleiterin  
Ernährungsberaterin



## HEILFASTEN IM 60 HA GROSSEN NATURRESORT - EIN ERLEBNIS FÜR ALLE SINNE

Heilfasten bei Haubers ist ein Genuss für alle Sinne. Sie werden nicht nur mit exakt auf Ihre Fastenkur angepassten gesunden, kulinarischen Köstlichkeiten aus Produkten ausgewählter regionaler Lieferanten verwöhnt, sondern dürfen sich rundum fallen lassen und genießen. Unsere Themenzimmer und Suiten bieten Ihnen modernes und authentisches Allgäu-Feeling mit komfortablen Boxspringbetten, iPads, einer Sonos-Sound-Anlage und machen Ihnen das Fasten zu einem Wohlfühlurlaub.

Haubers Pools & Spa verspricht Ihnen Wellness auf höchstem Niveau. Die Wasserwelten reichen vom 25 Meter langen Sportpool, über einen Relaxpool, zwei Indoorpools bis hin zum hoteleigenen Natursee. Die Spa-Anwendungen sind vielfältig und wirkungsvoll. In der Wellnessoase „Haus am See“ befinden sich verschiedene Saunen und thematische Ruheräume mit einzigartigem Blick auf den Hochgrat. Unser 60 Hektar großes Naturresort bietet zu jeder Jahreszeit besondere Erlebnisse und Aktivitäten.

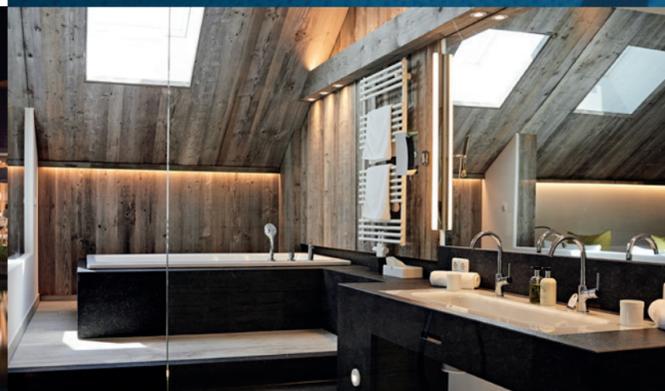
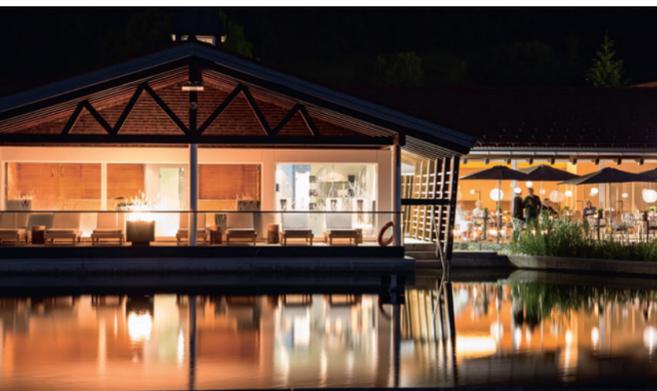


## FASTEN MACHT GLÜCKLICH

Fasten verstärkt die Wirkung des Glückshormons Serotonin. Dieser Botenstoff vermittelt nicht nur gute Gefühle, er erhöht auch die Motivation, den Lebensstil nachhaltig zu ändern. Beim Fasten nach Buchinger in Haubers Naturresort im Allgäu haben Sie die Möglichkeit, aus Ihrem gewohnten Alltag auszubrechen, die Natur in vollen Zügen zu genießen und einfach ein paar Tage zu entspannen. Sie können sich bei uns ganz auf sich selbst besinnen, innerlich zur Ruhe kommen und ein neues Körperbewusstsein sowie ein gesteigertes Selbstwertgefühl entwickeln.

Sie sind neugierig geworden? Dann sprechen Sie uns an. Unter dem Motto „Lebensfreude Heilfasten“ bieten wir Ihnen tolle Pauschalen für Ihren einzigartigen Gesundheitsurlaub. Wir freuen uns auf Sie!

RESERVIEREN SIE NOCH HEUTE  
IHR LIEBLINGS-THEMENZIMMER  
UNTER +49 (0)8386 93305 ODER  
AUF [WWW.HAUBERS.DE](http://WWW.HAUBERS.DE)



SONOS



## HAUBERS INKLUSIVLEISTUNGEN

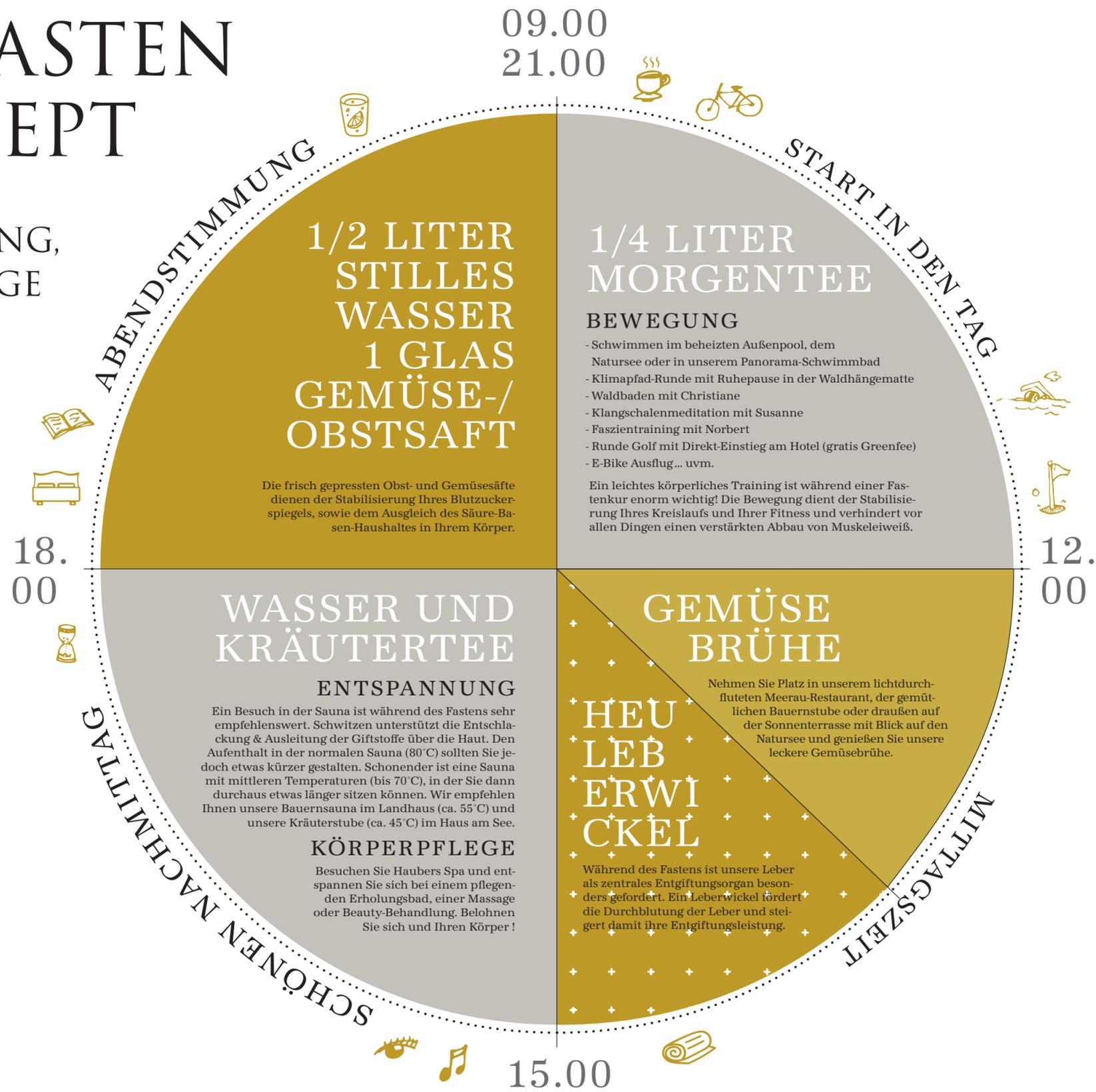
Hoteleigenes Naturresort mit 60 Hektar, Kulinarik am Schwalbennest auf 950 Meter Höhe auch im Winter, Haubers Bergfrühstück am Schwalbennest und Kultur am Schwalbennest, hauseigener Natursee und Klimapfad, Wellnessoase „Haus am See“ mit Haubers Pools & Spa, Sportpool, Relaxpool, Indoorpool und Ruheinseln, Fitnessstudio, Yoga, Schneeschuhwanderungen, Waldbaden, uvm... Bei der Ankunft erhalten unsere Gäste die **Oberstaufen PLUS Card** (Mehrzweckgutschein) mit folgenden Inklusivleistungen: Freie Fahrt mit Bussen und Bergbahnen, ermäßigter Eintritt ins Panoramabad, in die Museen und den Klettergarten sowie im Winter gratis Skipass. Ebenfalls sind wir Partner der **Oberstaufen PLUS GOLF Card**: Der kostenlose Mehrzweckgutschein ermöglicht gratis Golf auf acht Golfplätzen.

  
**HAUBERS**  
NATURRESORT  
★★★★★



# HAUBERS HEILFASTEN KONZEPT

BEWEGUNG,  
ENTSPANNUNG,  
KÖRPERPFLEGE



# 3\*

Liter beträgt die Gesamt-Trinkmenge davon 1 Liter Brühe und Säfte, 2 Liter Wasser bzw. Tees

## FASTENTEEES

Unsere Teebar hält, je nach Saison, verschiedene Teesorten für Sie bereit. Lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie Ihren Lieblingstee.

*Zweimal am Tag dürfen Sie Ihren Kräutertee mit einem Löffel Honig verfeinern. Honig verhindert einen zu starken Harnsäureanstieg. Schwarzer Tee und Grüner Tee sollten nach Möglichkeit gemieden werden.*



**KRÄUTER ZUM ENTGIFTEN:**  
Anis, Bärlauch, Brennessel, Brunnenkresse, Fenchel, Hagebutte, Löwenzahn, Pfefferminze, Salbei, Schlüsselblume, ...

**KRÄUTER ZUM ENTSPANNEN:**  
Baldrian, Frauenmantel, Johanniskraut, Lavendel, Linde, Melisse, Orangenblüten, Rosmarin, ...



## FRISCHE SÄFTE TRINK-REGELN:

**NATÜRLICHE SÄFTE**  
Besonders geeignet sind Orange, Grapefruit, Zitronen, Trauben, Äpfel, Birnen, Kirschen, Melonen, Ananas, Heidelbeeren, ...

**SAFT IN MAßEN**  
Empfohlen werden ca. 400 - 500 ml Trinkmenge pro Tag

**LANGSAM TRINKEN**  
Säfte sollten stets in kleinen Schlucken getrunken werden. Als Durstlöcher können Sie stilles Wasser trinken.



**FASTENHOTLINE**  
immer Dienstags  
von 19:00-20:00 Uhr  
unter 08386 9330947

Informieren Sie sich bei unserer Heilpraktikerin Christiane über unsere verschiedenen Fasten-Konzepte wie das Fasten nach Johann Schroth, das Heilfasten oder auch das Intervallfasten nach der 16:8 Methode.

