

Life Balance Detox Week



Termine: Vom 01.05.2010 bis 18.07.2010

Wöchentlich mit Anreise Sonntag und Abreise Sonntag

Teilnehmerzahl: min 4 Personen – max. 10 Personen

Programm Inhalt:

- Anamnese
 - eine Bioimpedanzmessung (Messung der Körperzusammensetzung, feststellen des Ernährungszustandes)
 - Grundumsatzbestimmung und notwendige Kalorienzufuhr
 - ein Blutzucker- und Cholesterinmessung
 - Anamnese der Essgewohnheiten – Feststellen von Fehlernährung und mögliche Lösungsvorschläge
- 7 Tage Life Balance Pension (abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse)
- Täglich begleitetes Bewegungsprogramm (1-2 Std)
- Täglicher Saunaaufguss mit Alpinen Kräutern
- Schafwollbad *
- Natural Detox Massage mit Berghonig
- 1 Detox Trink-Kurtag nach Traudl Schwiembacher vom Wegleithof **
- Morgentliches Bewegungsprogramm nach der Feldenkrais-Methode ***
- Gesprächsrunden zu den Themen
 - Der gesunde Darm
 - Nährstoffe, Vitamine und Mineralien – Wie ernähre ich mich richtig
- Einblick in die Küche
 - Wie kann ich leicht kochen?
 - Rezeptvorschläge für zuhause

Begleitet von

Adelheid Larch – Dipl. Ernährungstherapeutin und Sportberaterin

Wolfgang Raffener – Diät- und Meisterkoch, naturheilkundlicher Gesundheitsberater und dem AROSEA Team

Ernährungsinhalt

Nicht Abnehmen steht im Hauptaugenmerk der Life Balance Detox – Week sondern die ausgewogene und korrekte Ernährung um den Körper einen optimalen Ablauf der Körperfunktionen zu ermöglichen. Die Gründe für Müdigkeit, Abgeschlagenheit und eine schlechte Verdauung liegen meist an den schlechten Ernährungsgewohnheiten. Detox soll helfen, die Verdauungsvorgänge wieder in Schwung zu bringen und ist die Basis für das Wohlfühlgewicht.

* Schafwollbad

Das Schafwollbad unterstützt durch seine Wärmewirkung die Energiezirkulation und steigert die Oberflächendurchblutung. Sehr wohltuend bei Verspannungen, Abnutzungserscheinungen des Bewegungsapparates, rheumatischen Erkrankungen und Migräne. Es regt zudem den Stoffwechsel an und wirkt entgiftend.

** Detox Trink-Kurtag

Trinkkuren (Heilwasser) gehören zu den ältesten Gesundheitsbehandlungen der Menschheit. Wer regelmäßig reichlich Wasser trinkt, tut seiner Gesundheit nur Gutes: Die Haut wirkt frischer und bildet weniger Falten, der Geist bleibt wach und der Körper leistungsfähig. Das gilt vor allem dann, wenn das Wasser besondere Kräfte besitzt, die auf einem speziellen Mineraliengehalt und anderen gelösten Stoffen basieren. Derartige Wasser nennt man Heilwasser.

Das Ultental verfügt über 6 zertifizierte Heilquellen.

Unser Trink-Kurtag verführt Sie in die Geheimnisse der Heilquellen Ultentals. Verfeinert mit speziellen Garten- und Bergkräutern unterstützt diese Trinkkur die Entschlackung des Körpers.

*** Feldenkrais-Methode

Benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais, einen israelischen Wissenschaftler und Judomeister

Diese Bewegungsmethode möchte den Menschen befähigen, über die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen seine Bewusstheit zu erweitern und größere physische Differenziertheit zu erlangen.

Nach diesem Prinzip ist Bewegung die Grundlage des Bewusstseins, Atmung ist Bewegung und letztlich beruhen Denken und Empfindungen auf Bewegungen.

Sie versteht sich als ein Unterrichten, nicht als Heilen oder Behandeln im gängigen Sinn.

Es besteht in verbal Lehrer angeleiteten, aufeinander aufbauenden Bewegungen und Bewegungsabfolgen. Diese bewirken eine analytische, bewusstere Wahrnehmung der vielfältigen Aspekte unseres Verhaltens und Bewegungsverhaltens, die deren Optimierung ermöglicht.

Week – Pauschale

DZ Zirnbach Ost 1.562,00 €

DZ Zirnbach Süd West 1.625,00 €

Family Balance Suite 1.779,00 €

Pauschalpreis pro Person inklusive Programm, Betreuung und Life Balance Pension