

# THEMENWOCHE DARM-VITAL

Ein gesunder Darm sorgt für viel mehr als nur für eine gute Verdauung. Lernen Sie in dieser Woche wie Sie Ihren Darm entlasten und reinigen, zur Eigenregulation anregen und Ihre Darmflora wieder stärken. Kombiniert mit einem unserer drei Ernährungskonzepte können natürliche und notwendige Prozesse im Darm wieder aktiviert werden.

Individuell begleitet werden Sie durch diese Woche von unserer erfahrenen Heilpraktikerin und Darmtherapeutin, **Stephanie Erdmann**.

## ARRANGEMENT LEISTUNGEN

7 x Übernachtung mit entsprechender Verpflegung. Beim (Heil-)Fasten eine abendliche Entlastungsmahlzeit am Einstiegstag. Am Tag des Fastenbrechens eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Aufbaukost.

Osmotisches, vitalisiertes Wasser von unseren Hausbrunnen sowie eine Auswahl an Kräuter- und Früchtetees, Nüssen, Obst und Vitamin-Shots aus unserer Vitalbar. Am Abreisetag ein Lunchpaket für unterwegs.

Fachkundige Betreuung in Gruppen- und Einzelgesprächen, Blutdruck und Gewichtskontrolle, auf Wunsch leicht temperierte Einläufe, eine RÖTHER Massagebürste und ein Irrigator (Einlaufgerät).

### Therapie & Anwendung

- 1 x Ausführliche (Darm-)Anamnese mit Befunderhebung, ca. 60 Min.
- 1 x Sanfte Darmspülung (Colon-Hydro- Therapie) mit Klangschalenunterstützung, ca. 75 Min.
- 1 x Individuell abgestimmte Vitalfeldtherapie, ca. 90 Min. mit vorheriger Messung, Analyse und anschließender Therapie
- 3 x Basische Fußbaderunde
- 6 x Kneippsche Wechselgüsse
- 6 x Basische Leibauflage

### Bewegung & Entspannung

- Muskelrelaxation nach Jacobson
- Rebounding
- Pilates
- Achtsamkeitsmeditation
- Yoga
- Geführte Wanderungen und E-Bike Touren
- Walking am Morgen

Die Gruppenaktivitäten können variieren bzw. aufgrund geringer Teilnehmerzahl oder wetterbedingt abgesagt werden.

## PREISE PRO WOCHE/ PERSON

	Belegung	RÖTHERs Vitalkost	RÖTHERs Basenfasten	(Heil-) Fasten nach Buchinger
<b>Einzelzimmer „Eglisbol“</b>		<b>1830,00</b>	<b>1742,50</b>	<b>1655,00</b>
<b>Einzelzimmer „Spetzgart“</b>		<b>2075,00</b>	<b>1987,50</b>	<b>1900,00</b>
<b>Doppelzimmer „Bodanrück“</b>	doppel	<b>1847,50</b>	<b>1760,00</b>	<b>1672,50</b>
	einzel	<b>2215,00</b>	<b>2127,50</b>	<b>2040,00</b>
<b>Doppelzimmer „Scheffelhöhe“</b>	doppel	<b>1882,50</b>	<b>1795,00</b>	<b>1707,50</b>
	einzel	<b>2285,00</b>	<b>2197,50</b>	<b>2110,00</b>
<b>Doppelzimmer „Scheffelhöhe Superior“</b>	doppel	<b>2005,00</b>	<b>1917,50</b>	<b>1830,00</b>
	einzel	<b>2495,00</b>	<b>2407,50</b>	<b>2320,00</b>
<b>2-Zimmer-Appartement „Härten“</b>	doppel	<b>1847,50</b>	<b>1760,00</b>	<b>1672,50</b>
	einzel	<b>2215,00</b>	<b>2127,50</b>	<b>2040,00</b>
<b>Appartement „Säntis“</b>	doppel	<b>2110,00</b>	<b>2022,50</b>	<b>1935,00</b>
	einzel	<b>2600,00</b>	<b>2512,50</b>	<b>2425,00</b>
<b>2-Zimmer-Appartement „Luisenhöhe“</b>	doppel	<b>2110,00</b>	<b>2022,50</b>	<b>1935,00</b>
	einzel	<b>2600,00</b>	<b>2512,50</b>	<b>2425,00</b>
<b>2-Zimmer-Appartement „Umlandshöhe“</b>	doppel	<b>2180,00</b>	<b>2092,50</b>	<b>2005,00</b>
	einzel	<b>2670,00</b>	<b>2582,50</b>	<b>2495,00</b>
<b>3-Zimmer-Appartement „Mainau“</b>	doppel	<b>2285,00</b>	<b>2197,50</b>	<b>2110,00</b>
	einzel	<b>2775,00</b>	<b>2687,50</b>	<b>2600,00</b>
	mit 3 Personen	<b>1970,00</b>	<b>1882,50</b>	<b>1795,00</b>

Arrangement-Preis zuzüglich verbindlichem ärztlichen Eingangsgespräch. Nicht eingenommene Mahlzeiten werden nicht erstattet.

Unsere Termine 2023

**04.02. - 11.02.2023**  
**29.04. - 06.05.2023**  
**05.08. - 12.08.2023**  
**04.11. - 11.11.2023**

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

**25.02. - 04.03.2023**  
**17.06. - 24.06.2023**  
**12.08. - 19.08.2023**  
**18.11. - 25.11.2023**

**11.03. - 18.03.2023**  
**22.07. - 29.07.2023**  
**14.10. - 21.10.2023**

Mehr Information zum Thema Darmgesundheit finden Sie auf den Seiten 39-40.