

THEMENWOCHE POWER OF LESS

In dieser Woche widmen wir uns bewusst der Reduktion — nicht nur über das Heilfasten, das die Basis dieser Woche bildet, sondern weit darüber hinaus. Diese Woche verstehen wir als eine ganzheitliche Neukalibrierung oder auch Reset! Denn echte Veränderung beginnt mit Regulierung – und erst darauf kann Optimierung folgen.

ARRANGEMENT LEISTUNGEN (pro Person)

- 7 Übernachtungen in der von Ihnen gewählten Zimmerkategorie inkl. Heilfasten Verpflegung mit einer abendlichen Entlastungsmahlzeit am Einstiegstag sowie eine individuelle Aufbaukost am Ende der Kur.
- Vitalbar – Kräuter- u. Früchteteauswahl, Vitamin-Shots, Nüsse, Obst
- Osmotisches Hausbrunnenwasser
- Fachkundige Fastenbetreuung
- Bei Bedarf Anwendungen zur Verdauungsförderung
- Blutdruck und Gewichtskontrolle
- 1 RÖTHERs Massagebürste und ein Irrigator
- **6 x 3 Sequenzen á 60 - 90 Min. rund um das Thema POWER of LESS**
- 6 x Kneippsche Wechselgüsse in ansteigender Intensität
- 6 x Basische Leibauflagen
- 3 x Basische Fußbaderunde
- Bewegung & Entspannung*
u.a. Rebounding, Achtsamkeitstraining, Detox-Yoga, Faszien-Yoga, Stretching, geführte Wanderungen, Walking am Morgen

In den 3 x täglichen Power of Less Sequenzen erwartet Sie eine Mischung aus fundiertem Wissen, körperorientierten Methoden wie Atemarbeit und somatischen Übungen. Hierbei bildet das Heilfasten die Basis – ergänzt durch einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist, Atem und Emotionen gleichermaßen einbezieht.

- ~ Breathwork, Funktionale & regulierende Atmung
- ~ Nervensystemtraining & Stressregulation
- ~ Coachingprozess „Zu-Viel-Muster erkennen“
- ~ Silent Dance, Barfuß-Walks & Active Meditation

PREISE PRO WOCHE / PERSON

Belegung	einzel	doppel
Einzelzimmer „Eglisbol“	1554,50	
Einzelzimmer „Spetzgart“	1834,50	
Doppelzimmer „Bodanrück“	1939,50	1537,00
Doppelzimmer „Scheffelhöhe“	2009,50	1572,00
Doppelzimmer „Scheffelhöhe Superior“	2219,50	1694,50
2-Zimmer-Appartement „Härlen“	1939,50	1537,00
Appartement „Säntis“	2324,50	1799,50
2-Zimmer-Appartement „Luisenhöhe“	2324,50	1799,50
2-Zimmer-Appartement „Uhlandshöhe“	2394,50	1869,50
3-Zimmer-Appartement „Mainau“ mit 3 Personen belegt	2499,50	1974,50

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

zzgl. Kursgebühr pro Person: EUR 450,00

Unsere neue Themenwoche wird begleitet und durchgeführt von Anna Orłinski, Atem- und Resilienztrainerin sowie Dozentin für Arbeitspsychologie.



Unsere Termine 2026
03.10. – 10.10.2026

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen