

Zeit für sich selbst, Basen Fasten & Wandern im Naturpark Spessart

Landhotel Hochspessart Leistungen:

- 6 Übernachtungen, gebuchte Zimmerkategorie
Alle Zimmer mit Dusche o. Badewanne, WC, Fön, Telefon, TV Flat Screen, Superior Wohnteil, Balkon
- Frühstück, Mittag und Abendessen, Basen Fasten
- Nutzung **Sauna Fitness Bereich**: Sauna, Dampfbad, Infrarot, Whirlwanne, Ruhraum, Fitnessgeräte
- **WLAN** im gesamten Haus, Gäste-PC mit Internet
- **Shuttleservice** vom/zum Bahnhof Heigenbrücken
- **Parkplatz** am Hotel, **Kofferservice**

Preise pro Person: € 490.00 DZ Standard,

Superior Kategorie + 7.00 € pro Person und Tag

Einzel Zimmer 560.00 €, Superiorkategorie + € 10.00 pro Tag

Basen Fasten und Wandern mit Helga Ideler:

Arrangement für 7 Tage, 6 Übernachtungen

- Professionelle Begleitung durch erfahrene ärztlich gepr. Fastenleiterin und Yogalehrerin
- 5 geführte Wanderungen (ca. 10 -12 km)
- 2 Yogaeinheiten für Anfänger und Fortgeschrittene
- 1 x Meditations- und Achtsamkeitsschulung
- Gymnastik, Entspannungs-, Atem-, Energieübung
- Tipps und Vorträge für gesunde Lebensführung und basische Ernährung

Preis Basenfasten : € 260,00 € pro Person

wird von den Teilnehmern bei der Anmeldung direkt an Frau Ideler bezahlt. **ab 5 Teilnehmer**

Termine für 2020:

11.- 17. 10. 2020

Basenfasten & Wandern, 7 Tage

20.- 22 .11. 2020

Yoga und Wander Wochenende

Yoga & Wander Wochenende, Helga Ideler

- 5 geführte Wanderungen (ca. 10 -12 km)
- 2 Yogaeinheiten für Anfänger und Fortgeschrittene
- 1 x Meditation- und Achtsamkeitsschulung
- Gymnastik, Entspannungs-, Atem-, Energieübung
- **Kursbeginn Frei 16.00 Uhr, Ende So ca.11 Uhr**
- **Kursgebühr: € 150 €** pro Person, ab 5 Teilnehmer

2 Übernachtungen, gebuchte Zimmerkategorie
Frühstück, Mittag und Abendessen Basen Fasten

Preise pro Person: € 180.00 im DZ Standard.

Superior Kategorie + 7.00 € pro Person und Tag

Einzel Zimmer € 200.00, Superiorkategorie + € 10.00 pro Tag