

## Mit Heilfasten zu neuer Energie

Fasten gilt als die Methode zur Reinigung des Körpers, aktuelle Studien belegen dies. Therapeutisches Heilfasten aktiviert Ihre Zellreinigung und verjüngt Ihre Zellen. Unser Bewegungsprogramm vermeidet gleichzeitig den Abbau von Muskelmasse effektiv. So starten Sie mit neuer Energie durch!

### ERNÄHRUNG

Frisch gepresste Gemüsesäfte, abwechslungsreiche Fastensuppen, Tee und Kefir helfen, Ihren Körper mit ausreichend Flüssigkeit und Mineralien zu versorgen.

### BEWEGUNG

Kneippanwendungen, Bewegung im Freien, Fitness und vieles mehr unterstützt Sie, beweglich und fit zu bleiben.

### ENTSPANNUNG

Entspannungstherapien und Erholung in unserer Balthasar-Neumann-Therme mit finnischer Sauna, Sanarium, Dampfbad, Microsalt-Inhalation, Erlebnisduschen und Schneeparadies runden Ihr Erlebnis ab.

### HEILFASTEN INTENSIV

**Nehmen Sie eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie Genuss, Wertschätzung und Achtsamkeit in Ihrem Essalltag neu.**

### KOSTENÜBERSICHT

> 21 Nächte

2.239,- EUR

Weitere Informationen zu den Leistungspaketen, Kostenübernahmen und Buchungskriterien finden Sie auf unserer Website unter [www.rehazentrum-bb.de/fasten-intensiv/](http://www.rehazentrum-bb.de/fasten-intensiv/)



### Rehabilitations- und Präventionszentrum Bad Bocklet

Frankenstraße 36  
97708 Bad Bocklet

☎ 09708 79-0

✉ [info@rehazentrum-bb.de](mailto:info@rehazentrum-bb.de)

Mo bis Do 07.30 - 18.00 Uhr

Fr 07.30 - 17.30 Uhr

Weitere Informationen:

[www.rehazentrum-bb.de/fasten-intensiv/](http://www.rehazentrum-bb.de/fasten-intensiv/)

Folgen Sie uns auf Facebook, YouTube, Instagram.



## HEILFASTEN INTENSIV

Das Gruppenprogramm für Ihr Fastenerlebnis



## Fasten ist mehr als nur Abnehmen

Ziel unserer Fastenkur: der Abbau aufgestauter Stoffwechselprodukte. Ein willkommener Nebeneffekt ist die langfristige Gewichtsreduktion durch Ihren neuen, bewussteren Essalltag. Ihr Stoffwechsel wird entlastet und unnötige Reserven sinnvoll genutzt. So erholt sich Ihr Körper, verjüngt und kommt zu neuer Kraft.

Unsere schonende Heilfastendiät verzichtet auf feste Nahrung. Frische Gemüsesäfte und Fastensuppen führen Ihrem Körper wichtige Vitalstoffe zu, Kefir reduziert das Hungergefühl und liefert die nötigen Mineralstoffe und Eiweiße.

Das moderate, kontrollierte Bewegungsprogramm aktiviert Ihren Kreislauf, stärkt die Muskulatur und hilft zusätzlich, Fettdepots abzubauen.

Gefastet wird entweder wegen einer schon bestehenden Grunderkrankung oder zur Gesundheitsvorsorge und für das Wohlbefinden. Heilfasten wird aufgrund



**Fasten ist das beste natürliche Heilmittel, das die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt.**

Gilbergs-Schnarr  
(Präventionsarzt)

seiner unterstützenden und lindernden Wirkung bei verschiedenen Erkrankungen empfohlen.

So kann bei Stoffwechselerkrankungen wie Adipositas, Diabetes, Gicht und Bluthochdruck, degenerativen oder rheumatischen Erkrankungen ein therapeutischer und präventiver Effekt erzielt werden.

Unser erfahrenes Team aus Ärzten und Therapeuten begleitet Sie während Ihres Aufenthalts. Die Fasten-Gruppe kann Sie mit gegenseitiger Unterstützung motivieren und Sie profitieren vom Erfahrungsaustausch untereinander.