

BASENFASTEN -
1 WOCHE ALS
TAGESGAST BASISCH
GENIESSEN:
ENTSCHLACKEN,
ABNEHMEN UND SICH
DABEI WOHLFÜHLEN!

7 TAGE FÜR
499 EURO*

FÜR ALLE SINNE

Nutzen Sie diese Woche mit der Basenfastenkur, um Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen. Unser Spa-Team empfiehlt Ihnen folgende, speziell abgestimmte Behandlungen:

Energie Ionen Bürsten Massage | 25 Minuten | 49,00

Die TCM Energie-Ionen-Bürste unterstützt Sie beim Erreichen von körperlichen und seelischen Wohlbefinden. Die Massage mit dieser Bürste sorgt für einen energetischen Ausgleich. Gleichzeitig wirkt sie vitalisierend, entspannend, Cellulite abbauend und durchblutungsfördernd. Besonders ist diese Anwendung beim Basenfasten zu empfehlen.

Kräuterleberwickel | 25 Min | 15 Euro

Ein Leberwickel ist für eine Entgiftung der Leber optimal geeignet. Die Durchblutung der Leber und somit auch deren Leistungsfähigkeit wird erheblich gesteigert.

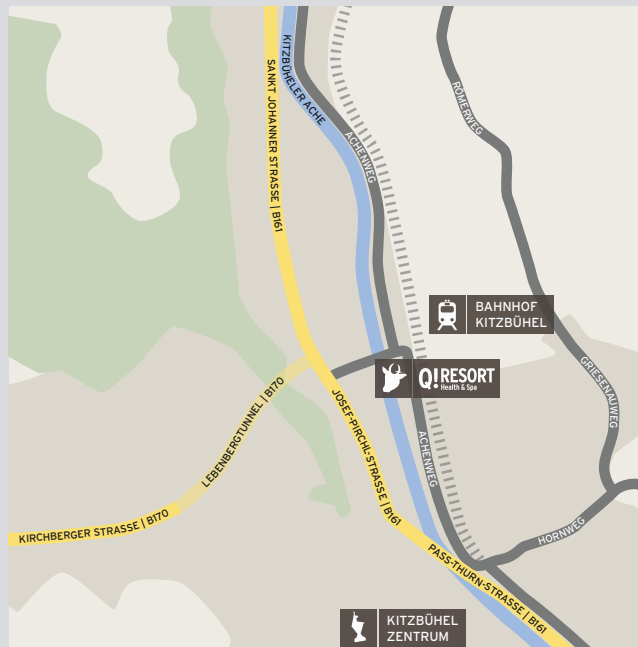
Basische Kosmetikbehandlung mit der Naturkosmetik von Michael Droste-Laux | 50 Min | 69 Euro

Gerne stehen wir für Ihre Fragen zu Verfügung. Wir freuen uns, Sie bei Ihrem individuellen Basenfasten begleiten zu dürfen.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN ZUM THEMA BASENFASTEN:
BIBIANA LOOCK

Q! RESORT KITZBÜHEL
BAHNHOFPLATZ 1 | A-6370 KITZBÜHEL
T +43 (0) 53 56 62 136 | F +43 53 56 73 925
Q-RESORT@LOOCK-HOTELS.COM | WWW.QRESORT.AT



BASENFASTEN -
ALS TAGESGAST
BEI UNS
GENIESSEN
UND ZUHAUSE
SCHLAFEN!



* Der Preis gilt für eine Woche Basenfasten als Tagesgast, exklusive Übernachtung. Die inkludierten Leistungen entnehmen Sie bitte diesem Programmheft.

Q!RESORT
Kitzbühel

UNSER
BASENFASTEN-
ANGEBOT
FÜR ALLE
KITZBÜHELER

BASENFASTEN - GESUND, SCHLANK UND VITAL

Die basische Ernährung entlastet, entsäuert und entgiftet den Organismus. Bei der basischen Ernährung ist alles erlaubt, was der Körper basisch verstoffwechseln kann. Im Wesentlichen sind das Obst, Gemüse, Kräuter und Keimlinge. Auch hochwertige, also kalt gepresste Pflanzenöle reagieren basisch.

Für Menschen, die an Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, hat das Weglassen der Säurebildner den großen Vorteil, dass die wichtigsten Nahrungsmittelallergene wie Kuhmilch, Weizen, Roggen und Zucker wegfallen und die basische Ernährung zudem histaminarm ist. Allein dadurch erleben viele den >AHA-Effekt, denn die Entlastung, die durch das Weglassen eintritt, ist enorm.

Lassen Sie sich von unserem geschulten und zertifizierten Basen-Team, überzeugen, dass das Weglassen der Säurebildner nicht dazu führt, dass Sie für eine gesunde Lebensweise nur noch langweilige Gemüsegerichte essen dürfen. Probieren Sie es, Sie werden begeistert sein!



GESTALTEN SIE IHREN TAG GESUND

Im Q! Resort Health & Spa können Sie ganzjährig Basenfasten auch als Tagesgast ohne Übernachtung buchen und werden von unseren zertifizierten Basenfastenleiterinnen betreut. Unser Tagesprogramm führt Sie gesund durch den Tag.

» **Frühstück um 09:00h** | und das erwartet Sie:
Ein basisches Müsli oder ein Obstsalat

» **Mittagessen um 13:00h** | und das erwartet Sie:
Ein bunter Rohkostsalat der Saison oder eine Gemüsesuppe (z.B. Minestrone) und ein Gemüsegericht der Saison (z.B. Zucchini-Puffer an Auberginenkaviar)

» **Abendessen um 18:30h** | und das erwartet Sie:
Eine Gemüsesuppe (z.B. Petersilienwurzelcremesuppe) oder Gemüse der Saison (z.B. Mangoldröllchen mit Kartoffel-Kräutercreme)



WIR MÖCHTEN, DASS ES IHNEN GUT GEHT

Fernab von Stress und Hektik haben wir Ihnen die perfekten Rahmenbedingungen geschaffen, um sich zu entspannen, sich zu bewegen und um Ihren Körper neu kennen zu lernen. Unsere Rahmenbedingungen sind perfekt um sich einmal eine Zeit lang nur um sich selbst zu kümmern und um ganz abzuschalten. Ob beim Entspannen in unserem wunderschönen Spa-Bereich oder bei der Teilnahme einer unserer Yogaklassen.



Und das erwartet Sie im Q! Resort Health & Spa:

- » Ganztägig Heilsteinwasser und Kräutertee
- » Eintauchen und wohlfühlen in unserem Q! Spa mit verschiedenen Saunen, Zirbenstube, gemütlicher Ruhebereich sowie Nutzung des biologischen Naturbadeteiches im Gartenbereich
- » Vita Juwel Heilsteinwasserstation und biologische Kräutertees im Spa-Bereich
- » Abwechselndes Sport- und Vitalprogramm (z.B. Yoga, Meditation und Body-Workout)
- » Lichtdurchfluteter Fitnessbereich mit Cardio- und Kraftgeräten von Techno-Gym
- » Kostenfreies W-LAN in der Lobby und im Barbereich
- » Bibliothek mit vielen Büchern zum Thema Basenfasten