

Q!RESORT KITZBÜHEL

Das Hotel: Das kleine, stylische Resort mitten in Kitzbühel hat sich aufs basische Heilfasten mit Obst und Gemüse spezialisiert. Besonderer Wert wird auf gute Küche gelegt. Der Gast kann vegetarische oder vegane Kost genießen, sich aber auch für Menüs mit Fleisch und Fisch entscheiden. Im vegetarisch-vegane Gourmet-Restaurant „Happy Kuh“ werden kunstvolle Kreationen aus regionalen Produkten serviert. Der Q!-Spa ist mit Bio- und finnischer Sauna, Zirben-Infrarot-Raum und Dampfbad ausgestattet. Ein Naturbadeteich lädt zum Schwimmen ein.

Die Anwendungen: Meditations- und Yoga-Kurse (auch für Kinder), Programme gegen Schlafprobleme und zur Burn-out-Prävention (120 Euro), Heublumenbäder, klassische Massagen. Das Basenfasten ist eine milde, aber effektive Entsäuerungs-, Entlastungs- und Entgiftungskur für den Körper – ohne sich hungrig zu fühlen. Dabei wird bewusst für einen bestimmten Zeitraum auf säurebildende Nahrungsmittel verzichtet.

Perfekt, um ein paar Kilo abzunehmen und den Stoffwechsel zu entlasten. Obst und Gemüse der Saison, Keimlinge, Mandeln, Samen wie Sonnenblumenkerne und hochwertige Öle sind erlaubt. Eine fünftägige Basenfastenkur kostet inklusive Übernachtungen ab ca. 550 Euro (www.qresort.at).

Im Q! können Sie
Yoga- und Meditations-
kurse buchen

