



Basenfasten

Fasten mit Genuss & Bewegung

Ernährungsberatung & Schulung täglich

Kleine Gruppen zwischen 5 & 20 Personen

Exklusive Zimmer, exzellenter Service

Persönlicher Trainer, 3 Stunden täglich

Nordic Walking - Techno Gym

7 Tage, Samstag Anreise - Freitag Abreise

Pro Person 1.565,00 € alles inklusive

In der Nähe der Externsteine, im Silberbachtal. abseits von jeglichem Verkehr, liegt die Silbermühle inmitten einer wunderschönen Landschaft und eignet sich ideal für einen schönen Erholungsurlaub.

Direkt am Haus sind herrliche n Liegewiesen, die sich vom Waldrand bis zum Teichufer erstrecken , und ein alter großer schattiger Garten mit Bachlauf bietet Ruhe und Entspannung.

Die nähere Umgebung der Silbermühle gilt als der schönste und reizvollste Teil des Teutoburger Waldes.

7-TAGE BASENFASTEN.

Eine Woche Entschlackungskur, Erholung für die Gesundheit und eine Wohltat für Körper und Seele!

Anreise jeweils am Samstag bis 12.00 Uhr

- Komfortzimmer mit Dusche bzw. Bad/WC
- Umstellungstag am Anreisetag
- Einführungsgespräch mit der Heilpraktikerin, Frau Christina Brockmeier
- basisches Fußbad / Vollbad an allen Fastentagen
- 1x Gesprächsrunde
- 1x Kochworkshop
- mittags und abends ausgesuchtes Basenfasten
- Essen und Genuss nach Plan
- Kräutertee und stilles Mineralwasser
- „Aufbau-Tag“ am Abreisetag
- 1x täglich eine Fitnesstrainerstunde mit Sport & Fitnesstrainer Holger Helper
- 1x Entschlackungsmassage (45 Minuten)
- 1x Algenpackung (45 Minuten)
- fachliche Ernährungsberatung
- freie Teilnahme am Nordic Walking bzw. an Hauswanderungen, Sehenswürdigkeiten der Umgebung
- kostenlose Nutzung des Fitnessraums
- kostenlose Nutzung der Leihfahrräder



Information & Buchung

Waldhotel Silbermühle Telefon 0 52 34 / 22 22

Neuer Teich 57, 32805 Horn-Bad Meinberg

silbermuehle@gmx.de

www.silbermuehle.de

- Frühschwimmen als kostenloses Ergänzungsprogramm, zusätzlich & freiwillig.

- KNEIPP Anwendungen & Basenfasten zusätzlich & freiwillig.

- Wasser
- Ernährung.
- Kräuter
- Bewegung
- Balance

Die Buchung des 7-Tage-Pauschal-Programms ist nur im Zeitraum November 2011 bis März 2012 möglich, die Verfügbarkeit bitte telefonisch klären.

