## Larimar: Basenfasten und Detoxing zum Neustart

**Alles neu macht der Frühling – und dazu gehört auch ein neues Körpergefühl. Im Hotel Larimar\*\*\*\*S im Burgenland gibt es 4 Möglichkeiten, um den Körper zu entschlacken und die Gesundheit zu stärken: Detoxing, Intervall-Basenfasten sowie Heilfasten und Intervallfasten mit intensiver Fastenbegleitung. Unterstützt wird das Entgiften durch Anwendungen im Larimar Premium-Spa sowie durch das Schwimmen und Saunieren in der 6.500 m² großen Larimar Thermen-, Wasser- und Saunawelt.**

**Umwelt-Schadstoffe** aus Luft, Nahrung und Wasser sind laut Studien der Weltgesundheitsorganisation WHO bereits für **25 Prozent aller Krankheiten** verantwortlich. **Fasten,** **Entschlacken und Entgiften** des Körpers dient damit nicht nur der **Gewichtsreduktion**, sondern auch der **Gesunderhaltung** und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Die Reinigung der Entgiftungsorgane **Leber und Nieren** kann durch das gezielte Fasten gefördert, der **Stoffwechsel** angekurbelt, das **Immunsystem** gestärkt und das Hautbild verbessert werden. Das bringt neue **Energie für den Alltag** – und die können wir nach dem herausfordernden Winter gut brauchen. Im **Wellness- und Gesundheitshotel Larimar\*\*\*\*S** gibt es mit **Detoxing, dem neuen Intervall-Basenfasten** sowie **Heilfasten** und **Intervallfasten** vier Methoden für einen körperlichen Frühjahrsputz.

### Detoxing mit PMA-Zeolith

Beim Detoxing geht es um die Entgiftung von innen durch **basische Ernährung** in Kombination mit ausgewählten Behandlungen. Säurebildende Lebens- und Genussmittel wie **Fleisch, Eier**, fette **Milchprodukte, Alkohol** und **Süßigkeiten** werden gezielt durch basische Lebensmittel wie **Obst, Gemüse, Kartoffeln und Kräuter** ersetzt. Der Menüplan ist ideal für Allergiker, weil er weizen-, gluten-, laktose, casein-, glutamat-, hefe- und sojafrei ist. Zusätzlich wird die Entgiftung und Revitalisierung des Körpers durch das Detoxmittel **PMA-Zeolith** unterstützt. Das **natürliche Mineral** bindet die Gifte im Körper, damit sie über den Verdauungstrakt ausgeschieden werden können. **Mineralien** sind für den Stoffwechsel unverzichtbar. Herrscht ein Mangel, können Krankheiten und Funktionsstörungen schneller entstehen. Im Rahmen einer Detox-Kur wird im Larimar ein **Oligo Scan Zellcheck** durchgeführt, der die Mineralien, Spurenelemente, Schwermetalle u.v.m. im Gewebe analysiert. Der Entgiftungsprozess wird mit **Saunagängen,** **Baden im Thermalwasser,** **Yoga** und ausreichend **Schlaf** zusätzlich unterstützt.

Detox-Woche im Hotel & Spa Larimar\*\*\*\*S, ganzjährig buchbar

**5 Nächte** mit den Larimar-Inklusivleistungen und basischer Vitalkost, 1 Bioimpedanz-Messung (Analyse der Muskel-, Wasser- und Fettanteile), 1 Oligo Scan Mineralien- und Schwermetallcheck (Basischeck), 1 Bürstenmassage, 1 Bindegewebsmassage, 1 Detox-Basenbad, 3 x tägl. Panaceo-Vulkanmineral, Bittersalz, Detox Tees, pH-Teststreifen, Buch: Der Stein des Lebens, 1 x Personal Training. **– Preis p. P.** im DZ ab 1.125 Euro (statt 1.231 Euro)

Weitere Angebote: Detox-Tage (3 Nächte) und Detox-Kur (7 Nächte)

Infos & Buchungen: Tel. +43 3326 55 100, **urlaub@larimarhotel.at**

### NEU: Intervall-Basenfasten nach dem Prinzip 16/8

16 Stunden ohne Kalorienaufnahme und acht Stunden mit fester Nahrung: Das **Intervall-Basenfasten im Larimar** kombiniert diese Entgiftungsmethode mit dem Verzicht auf säurebildende Lebensmittel, die der Mensch zu häufig zu sich nimmt. Ein ausgewogener **Säure-Basen-Haushalt** ist jedoch wichtig für die Gesundheit. Beim Basenfastenwird deshalb auf ein **vollwertiges, basisches Frühstück, Mittagessen und Abendessen** geachtet. In den **16 Stunden ohne feste Nahrung** soll viel getrunken werden: Wasser, wahlweise auch mit Zitrone, Gurke oder Minze aromatisiert, und ungesüßter Tee. Diese **Nahrungskarenz** stößt selbsttätig den Zellreinigungsprozess an. Der Körper baut **überschüssige Fettdepots** und **verbrauchte Zellbestandteile** ab. Die regenerierenden Effekte sind rasch bemerkbar – auch auf der Waage. Die basische Ernährung verbessert den Allgemeinzustand und kann außerdem Krankheiten wie Gicht und Rheuma positiv beeinflussen.

Intervall-Basenfasten im Hotel & Spa Larimar\*\*\*\*S, ganzjährig buchbar

**7 Nächte** mit den Larimar-Inklusivleistungen, basische Vitalkost, ärztl. Untersuchung und Beratung, 1 Oligo Scan Mineralien- und Schwermetallcheck (Basischeck), 1 Ganzkörperpeeling, 1 Bürstenmassage, 2 Bauchmassagen, 2 entschlackende Leberwickel, 1 Solebad, tägl. Aktiv- & Entspannungsprogramm, Kräutertees und frisches Gurkenwasser am Zimmer und im Spa. **– Preis p. P.** im DZ ab 1.385 Euro (statt 1.523 Euro)

Auch für 14 Nächte buchbar, Infos & Buchungen: Tel. +43 3326 55 100, **urlaub@larimarhotel.at**

### Heilfasten und Intervallfasten mit intensiver Fastenbegleitung

Im Larimar ist **Heilfasten** und **Intervallfasten** auch mit Begleitung durch die geprüfte **Fasten- und Gesundheitstrainerin** **Mag. Tabitha Gütler** möglich. Beim Heilfasten wird nach der **Heilfastenmethode** von **Dr. Buchinger** und **Dr. Lützner** gearbeitet.

Einen gesundheitlichen Mehrwert bietet die **6.500 m² große Larimar Thermen-, Wasser- und Saunawelt**. Die Infrarot-Salzgrotte mit Himalaya-Salzsteinen, das Sole-Dampfbad mit Rosenquarzsteinen und zweiMeerwasserpools unterstützen die **Entgiftungsprozesse** im Körper, stärken **Immunsystem**, Bindegewebe, Kreislauf und Atmungsorgane. Im Larimargibt es **acht Pools** mit Thermal-, Süß- und basischem Meerwasser, **sieben Saunen** und **acht Ruhebereiche**.Ergänzend dazu werden im **Larimar Premium-Spa** unter anderem wohltuende Thai-, TCM- und Ayurveda-Behandlungen angeboten. Für die hohe Kompetenz sorgt ein Team aus Ärzten, Psychologen, Therapeuten und Trainern. [www.larimarhotel.at](https://www.larimarhotel.at/)

Intervallfastenwoche 16/8 im Hotel & Spa Larimar\*\*\*\*S (20.–27.06.21)

7 Nächte mit den Larimar-Inklusivleistungen, 1 ärztl. Aufnahmeuntersuchung, 1 Bauchmassage, 1 Fußreflexzonenmassage, 1 ayurvedische Abhyanga Ganzkörpermassage, tägl. Bittersalz, Thermal- und Solebaden, Saunieren und Schwimmen, tägl. Aktiv- und Entspannungsprogramm lt. Wochenplan, Fastenbegleitung, Ernährungstraining, Entspannung im Kristall-Raum, tägl. Impulse für gesunden Lebensstil**. – Preis p. P.** im DZ ab 1.690 Euro

Heilfastenwoche im Hotel & Spa Larimar\*\*\*\*S (06.-13.06.2021, 01.–08.10.21)

**7 Nächte** mit den Larimar-Inklusivleistungen, 1 ärztl. Aufnahmeuntersuchung, 5 Heilfastentage, 1 BIO Entlastungs- bzw. Aufbauessen, 1 Bauchmassage, 1 Fußreflexzonenmassage, 1 ayurvedische Abhyanga Ganzkörpermassage, tägl. Bittersalz, Thermal- & Meerwasserbaden, saunieren, tägl. Aktiv- und Entspannungsprogramm lt. Wochenplan, Fastenbegleitung, Ernährungstraining, Entspannung im Kristallraum, tägl. Impulse für gesunden Lebensstil, tägl. Nordic Walking, Fastenabschlusszeremonie mit Einstieg in die Aufbautage**. – Preis p. P.** im DZ ab 1.690 Euro

Infos & Buchungen: Tel. +43 3326 55 100, **urlaub@larimarhotel.at**

6.722 Zeichen
Abdruck honorarfrei,
Belegexemplar erbeten!