

Das große Reinemachen – Beliebte Hotels zum Fasten

Gewinnen durch Verzicht? Kein Problem – in diesen Hotels mit Bestnoten auf HolidayCheck

Fastenkuren sind eine beliebte Lösung gegen das Vielen bekannte Gefühl der Kraft- und Energielosigkeit. Für eine bestimmte Zeit teilweise oder komplett auf feste Nahrung und Genussmittel zu verzichten, um so Wohltat für Körper, Seele und Geist zu erlangen? Das klingt zunächst nach jeder Menge Regeln und einer großen Portion Durchhaltevermögen. HolidayCheck präsentiert bei Urlaubern besonders beliebte Hotels, die verschiedenste Fastenkonzepte mit Erholung und Genuss zu verbinden wissen und die nicht nur ihre Fasten-Gäste garantiert rundum erneuert heimkehren lassen!



„Körper, Geist und Seele erneuert“ – [Hotel Spa & Gourmet Resort Engel](#)** (Trentino Alto Adige, Südtirol – 99% Weiterempfehlung)**

Dort fasten, wo ein Sternekoch tagtäglich exklusive Leckereien zaubert? Im Hotel Spa & Gourmet Resort Engel ist dies möglich! Während andere Gäste Köstlichkeiten genießen, entschlackt und entsäuert man selbst den eigenen Körper. Nachdem die Lebensgeister beim morgendlichen Yoga geweckt wurden, folgen im Laufe des Tages Leberwickel und Lymphdrainagen-Anwendungen, die den Körper bei der Selbstreinigung unterstützen sollen. Ein Spaziergang durch die wunderschöne Landschaft der Dolomiten trägt parallel zur Erholung bei. Eine Besonderheit des Hauses: Es wird nicht nur für die Zeit des Aufenthalts ein individueller Entschlackungs- und Fitnessplan aufgestellt, sondern für ganze vier Wochen! Die Nachbetreuung erfolgt dann per E-Mail, sodass einer umfassenden Regeneration nichts im Wege steht. Auf HolidayCheck urteilen Gäste: „Wir haben Körper, Geist und Seele erneuert.“



„Runderneuert zurückgekehrt“ – [Das Kneippianum](#)** (Bad Wörishofen, Deutschland – 99% Weiterempfehlung)**

In diesem 4-Sterne-Haus im bayerischen Bad Wörishofen wird die ganzheitliche Kneipp Kur dem modernen Lifestyle gerecht: Wer seinen Körper von Alllasten befreien und zugleich nichts missen möchte, ist hier richtig. Um ihr Wohlbefinden zu steigern, können Gäste aus drei Programmen wählen: Neben Basen- und Heilfasten wird auch die Metabolic-Balance-Methode angeboten. Eine ausführliche medizinische Untersuchung steht ebenso auf dem Plan wie diverse Massagen, belebende Güsse oder Leberwickel. Ob Pilates, Aquajogging oder Qui Gong – ausreichend Bewegung ist für den Fastenerfolg unabdinglich und kommt im Kneippianum auf keinen Fall zu kurz. Um auch nach dem Aufenthalt nicht in ungesunde Muster zurückzufallen, bietet das Haus Kochworkshops und Essensbewusstseinstrainings an. Auf HolidayCheck schwärmen Gäste: „Zehnmal im Kneippianum gewesen – zehnmal runderneuert zurückgekehrt.“



„Fasten kaum ein Verzicht“ – [Hotel Gugerbauer](#)** (Schärding, Oberösterreich – 100% Weiterempfehlung)**

Direkt am Inn gelegen begeistert das familiengeführte, mit dem Holiday Check Award 2016 ausgezeichnete, Hotel Gugerbauer seine Urlauber: Obgleich Fasten grundsätzlich einen Verzicht darstellt, kommt der kulinarische Genuss beim Basenfasten in diesem Haus nicht zu kurz, schwärmen Gäste. Bewusst Genießen heißt das Stichwort! So erfreuen liebevoll hergestellte basische Speisen die Gaumen der Besucher. Im Rahmen einer kleinen Kräuterkunde verrät der Küchenchef, wie Fastengerichte zu kulinarischen Highlights werden. Auch Nackenbehandlungen und Infrarotbestrahlungen tragen zur körperlichen Entspannung bei, während Kerzenmeditationen für innere Ausgeglichenheit sorgen. So kann die seelische und physische Balance im Nu wiederhergestellt werden.



„Eine Superlative“ – [Kur- und Gesundheitshotel Landhaus Schiffmann](#) (Mühlheim a. d. Mosel, Deutschland – 96% Weiterempfehlung)

Eine Rundum-Sorglos-Betreuung ist in diesem HolidayCheck Award Hotel 2016 garantiert. So bietet das familiär geführte Haus eine intensive Fastenbegleitung an: Während anregende Gespräche den Geist erquicken, soll das tägliche Schwingen mit dem Chi-Master den Kreislauf in Schwung bringen. Inmitten der Natur kann man beim Erkunden des Barfuss-Erlebnis-Weges seine Wahrnehmungen neu kennen lernen oder einfach die Seele baumeln lassen und sich erholen. Für den sportlichen Ausgleich sorgen geführte Wanderungen durch die naheliegenden Weinberge sowie Pilates-Stunden mit einem ausgebildeten Lehrer. Selbst der Küchenchef lässt sich hier über die Schulter schauen und gibt den Gästen eine Einweisung, wie sie selbst leckere Suppen und Säfte zubereiten können. „Eine Superlative unter den Kur- und Gesundheitshotels“, so ein Gästeteil.



„Zum Entspannen und Verweilen“ – [Kunzmann's Hotel & Spa](#)** (Bad Bocklet, Deutschland – 99% Weiterempfehlung)**

Im 4-Sterne Kunzmann's Hotel wird alles dafür getan, dass sich Gäste rundum erholen und wieder zu ihrer ursprünglichen Vitalität zurückfinden können. Um die Lebensgeister erneut zu erwecken, stehen zwei Fastenkuren zur Auswahl. So kann zwischen einer Schrothkur sowie dem Heilfasten gewählt werden. Je nach Programm erwarten die Gäste Schwitzpackungen oder Zubereitungsworkshops. Auch sportliche Aktivitäten wie geführte Wanderungen, gemeinsames Nordic-Walken oder Aquafitness tragen zu einem besseren Körpergefühl bei. Zwischen den Anwendungen kann bei einem entspannten Spaziergang durch die idyllische Parkanlage oder vor dem gemütlichen Kamin im Hotel neue Kraft getankt werden. Kurz: „Ein wunderbarer Ort zum Entspannen und Verweilen“, wie es auf HolidayCheck heißt.



„Hier stimmt alles“ – [Hotel Kitzspitz](#)** (St. Jakob in Haus, Österreich – 100% Weiterempfehlung)**

Viele nehmen sich immer und immer wieder vor, sich gesünder zu ernähren, aber die Umsetzung im Alltag will nicht so recht gelingen. Eine Basenfasten-Kur im 4-Sterne-Hotel Kitzspitz bietet den idealen Einstieg in eine dauerhaft gesündere Ernährung: Gemüse, Obst, Salate, Kräuter und Keimlinge kurbeln

den Stoffwechsel effektiv an, wie Gäste hier genussvoll erfahren. Neben ausführlichen Gesprächen wird viel Wert auf ein umfangreiches Bewegungsprogramm gelegt. Ob man ein paar Runden im hoteleigenen Naturteich zieht oder bei einem Spaziergang die Schönheit der Kitzbüheler Alpen genießt – die positive Wirkung auf den eigenen Körper wird nicht lange auf sich warten lassen. Anschließend laden die Saunen des Hotels zum Relaxen ein. „Hier stimmt alles, ein Hotel zum Wohlfühlen“, finden nicht nur die Wintersportler unter den Gästen.



„Philosophie wird gelebt“ – [Upstalsboom Hotel meerSinn****+](#) (Ostseebad Binz, Deutschland – 95% Weiterempfehlung)

Nur wenige Meter vom Ostseestrand entfernt befindet sich auf Rügen das Upstalsboom Hotel meerSinn mit angeschlossenem Gesundheitszentrum. Vor Ort steht die körperliche Revitalisierung im Mittelpunkt. Die Fastenkur nach F. X. Mayr soll nicht nur den Körper reinigen und entgiften, sondern auch die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren. Neben Schulungen bezüglich des Essverhaltens, manuellen Bauchbehandlungen und Lymphdrainagen, steht auch eine Bewegungstherapie der fastenden Gäste auf dem Plan. Tägliche Kneippanwendungen sorgen für neue Energie. Ein Spaziergang am nur 200 Meter entfernten Strand weht alte Sorgen garantiert hinweg und bringt jede Menge frische Gedanken, sodass am Ende auch ein gesunder Geist im Körper sitzt. „Die Philosophie wird hier gelebt“, so lobt ein Gast die Atmosphäre im Hotel.

Hinweis zur Bildnutzung:

Das Material darf zur einmaligen Nutzung im Zusammenhang mit der übermittelten Pressemitteilung "Das große Reinemachen – Beliebte Hotels zum Fasten" unter Nennung der folgenden Quellenangaben verwendet werden: 1) Außenanlage 2 ©Wellnesshotel Engel 2) Park ©Kneippianum 3) Außenansicht ©Gesundheitshotel Gugerbauer 4) Außenanlage ©Kur- und Gesundheitshotel Schiffmann 5) Außenansicht ©Kunzmann's Hotel und Spa 6) Naturhotel Kitzpsitz ©Willi Hinterholzer 7) Außenansicht ©Upstalsboom Hotel meerSinn.

Information für Journalisten:

Gerne stellen wir Ihnen Informationen aus unserer umfassenden **Datenbank** zur Verfügung. Hier sind individuelle Bewertungen zu Hotels und Schiffen hinterlegt, Fotos und Videos, sowie etliche Reisetipps. Diese authentischen Stimmen lassen sich für Recherchezwecke nach Ländern, Städten und Themengruppen sortieren. Gerne stellen wir Ihnen exklusive Informationen und aufbereitete Daten zur Verfügung.

Weitere Themen basieren auf dem Wissen unserer **Experten**, die sich tagtäglich mit Destinationen und Hotels in aller Welt befassen. Auf Anfrage stellen wir gerne den Kontakt her – ob für Interviews, Statements, Kommentare oder Diskussionsrunden.

Sie benötigen weitere Informationen? Wir unterstützen Sie gerne in Ihrer **Recherche!** Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns!

Über HolidayCheck:

HolidayCheck ist das größte deutschsprachige Hotelbewertungsportal und bietet umfangreiches Reise-Know-How. Auf der Plattform www.holidaycheck.de finden Urlauber ein Hotel nach ihren Wünschen, können mit anderen Urlaubern in Kontakt treten und direkt buchen. Grundlage hierfür ist eine Datenbank mit knapp sieben Millionen Hotelbewertungen sowie ein eigenes TÜV-zertifiziertes Online-Reisebüro. Aus den Angeboten von über 100 Reiseveranstaltern liefert HolidayCheck den garantiert besten Preis für das Wunschhotel und die Traumreise. Viele hilfreiche Informationen finden Urlauber auch im stark frequentierten Reiseforum (über 3,1

15. August 2016

Millionen Beiträge). Die HolidayCheck AG wurde im Jahr 2003 gegründet und hat ihren Sitz im schweizerischen Bottighofen nahe der deutschen Grenzstadt Konstanz.

Pressekontakt

Nina Hammer

Leiterin Public Relations

Tel +41 (0) 71 686 9808

nina.hammer@holidaycheck.com