

Unsere Fastenangebote

2027

YOGAIMPULS
Martina Ostheimer

Unser Tag startet und klingt aus mit **Yoga** und **Meditation**.
Leichte **ayurvedische Ernährung**, ausgedehnte Spaziergänge und Wanderungen in der schönen Allgäuer Bergwelt stärken deine Lebensenergie.
Es gibt genügend Zeit für Pausen um auszuruhen, zu entspannen und neue Kraft zu tanken.

Eine kleine Gruppe mit begrenzter Teilnehmerzahl ermöglicht eine außergewöhnliche und individuelle Betreuung.

Massagen vor Ort buchbar

Buchen und weitere Informationen:

fon: +49 8365 79939 mail: rezeption@pfeiffermuehle.com

Scheinfasten **09.01.27 - 15.01.27**
3 * täglich kalorienreduzierte, ayurvedische, vegane Kost
Preis im EZ: 816,- €
Preis im DZ: 756,- €

Scheinfasten **27.06.27 - 03.07.27**
3 * täglich kalorienreduzierte, ayurvedische, vegane Kost
Preis im EZ: 816,- €
Preis im DZ: 756,- €

Um die Reservierung der Buchung verbindlich zu machen, bitten wir um eine Anzahlung von 100,- € bei der Reservierung.

Preise inklusive Unterkunft, Verpflegung und Programm, zzgl. 3,- € Kurtaxe pro Nacht
Ggf. bezuschußungsfähig durch gesetzliche Krankenkassen

Stornierungsbedingungen

- Bis 12 Wochen vor Beginn fallen keine Kosten an.
- Bis 2 Wochen vor Beginn fallen 200,- € Stornierungskosten an.
- Ab 2 Wochen vor Beginn fallen 100% des Preises an.

Wir empfehlen den Abschluß einer Reisrücktrittsversicherung.

Wir sind sehr um einen fairen Umgang miteinander bemüht. Lassen Sie uns einen persönlichen Kontakt pflegen und gemeinsam eine passende Lösung finden.



Scheinfasten Information

YOGAIMPULS
Martina Ostheimer

Scheinfasten verspricht alle **Vorteile einer Fastenkur**. Heilfasten und Fastenkuren haben viele positive Effekte auf den Körper, einige Menschen möchten oder sollten jedoch nicht gänzlich auf Nahrung verzichten.

Für all jene gibt es das Konzept des **Scheinfastens**. Bei der Kur darf man täglich rund 750-1000 kcal aus bestimmten Nahrungsmitteln zu sich nehmen. Der Körper wird ausgetrickst: Man nimmt zwar Kalorien zu sich, hat aber trotzdem die positiven Effekte einer Fastenkur.

Der Erfinder der Fastenmethode, **Prof. Valter Longo**, forscht schon seit den 1990er Jahren im Bereich Anti-Aging und Kalorienrestriktion.

Es handelt sich dabei um ein in der Regel fünf Tage dauerndes, veganes Ernährungsprogramm. Am ersten Tag sind rund 1100 kcal erlaubt, an den folgenden vier Tagen nur noch 750 bis 800 kcal. Dadurch bekommt der Körper alle wichtigen Nährstoffe, wird aber dennoch in einen Fastenzustand versetzt mit allen entsprechenden Stoffwechseleffekten. Und das ohne strenge Fastenvorbereitungen und den kompletten Nahrungsverzicht, der für eine Heilfastenkur sonst durchaus üblich ist.
Die Diät eignet sich auch zur Gewichtsreduktion. Die Teilnehmer verlieren in der Regel rund zwei bis drei Kilo in den fünf Tagen. Die Kur bietet aber vor allem eine ganze Reihe positiver Effekte für die Gesundheit. So wird bei dieser Methode, gleich wie beim Heilfasten, ein Reinigungsprozess des Körpers, die sogenannte Autophagie, in Gang gesetzt.

Die Effekte sind medizinisch genau erforscht. Studien zeigen, dass die Fastenkur die Gesundheit verbessern und Krankheiten vorbeugen kann. 2018 wurde Prof. Valter Longo für seine Forschung mehrfach ausgezeichnet und vom Time Magazine als einer der 50 einflussreichsten Menschen im Gesundheitsbereich gelistet.

Forschungen haben unter anderem folgende mögliche positive Effekte ergeben:

- Gewichtsreduktion, in erster Linie Körperfett (vor allem das gefährliche Bauchfett, auch viszerales Fett genannt)
- Blutdrucksenkung
- Verminderung des Blutzuckerwerts
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Reduktion erhöhter Entzündungswerte (CRP) und Blutfettwerte

Wie bei jeder Art des Fastens können auch bei dieser Methode Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, vermehrtes Kälteempfinden, Schwächegefühl oder Rückenschmerzen auftreten. Sie können das Risiko der typischen Fastenbeschwerden durch eine vernünftige Vorbereitung minimieren. Reduzieren Sie einige Tage vor Beginn sukzessive ihren Kaffeekonsum und essen sie vorwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Leichter Sport und Bewegung an der frischen Luft können helfen, sich beim Fasten fitter zu fühlen und weniger Hunger zu haben. Dazu eignen sich Yoga und tägliche Wanderungen.



Über uns

YOGAIMPULS
Martina Ostheimer



Martina Ostheimer

Als langjährige Yogalehrerin, mit Erfahrung in Begleitung von Gruppen durch ayurvedische Kuren in Sri Lanka, gebe ich mein Bestes, dass Ihr in dieser Woche zu Euch selber findet und Leichtigkeit für Körper, Geist und Seele erleben könnt.

www.yogaimpuls.de

Folge mir: @yogaimpuls



Christina Kleemann

Als Gastgeberin habe ich über 20 Jahre Erfahrung mit verschiedenen Fastenformen und der Zubereitung der Verpflegung.
Wir und unser Team sorgen dafür, dass ihr Euch rundherum wohlfühlt.

www.pfeiffermuehle.com

Folge uns: @hotelpfeiffermuehle