

## 5 Tage TCM-DETOX Bregenzerwald

Fasten nach dem ganzheitlichen Prinzip der Traditionell Chinesischen Medizin mit  
Sabine Erath-Stark

16 - 21 April 2024

15 - 20 Oktober 2024



### Leistungspaket für 5 Nächte

**5** Übernachtungen mit basischer Soulfood-Fasten Vollverpflegung auf Basis von biologischem Gemüse und Reis, Fastentee, Tees von Sonnentor, Wasser. Anreise nachmittags, Abreise im Anschluss ans Mittagessen.

Exklusive Betreuung und Begleitung durch die erfahrene Fastenleiterin,  
TCM-Ernährungsberaterin, Resilienz- & Achtsamkeitstrainerin Sabine Erath-Stark

**1** Fasteneinführung / Info: via Zoom ca. 10 Tage vor Fastenbeginn (oder telefonisch)

**1** Fastenvorbereitung: Anleitung schriftlich 1 Woche vor Fastenbeginn

**1** Welcome: Infos und Einführung in die Fastentage

**1** Exklusives Beratungsgespräch: Ausführliche Ernährungsanamnese und Befundung mit Zungen-Gesichtsdiagnostik und ausführlicher Befragung. Konkrete auf den entsprechenden Konstitutionstyp abgestimmte Empfehlungen und Tipps für die Umsetzung im Alltag zuhause.

**1** Anleitung zum Leberwickel und zur unterstützenden Bauchmassage

**1** Anleitung Fastenaufbau mündlich und schriftlich

**1,5-2** Stunden täglich Programm in der Gruppe: Sanftes Bewegen, Mindful-Walk in der Natur, Meditation, Entspannungstechniken, Vagus-Übungen zur Beruhigung des Nervensystems, Herzkohärentes Atmen, Feedback-Runden, Wissenswertes über Ernährung und die Zusammenhänge von Darm-Gehirn bzw. Stress und den autonomen Funktionen wie Darm, Herz und Psyche.

## Preis 5 Tage DETOX-Bregenzerwald

DZ / Person 25qm

Einzelbelegung: EUR 1.362,00

pro Person im Doppelzimmer/Doppelbelegung: EUR 1.185,00

Apartment Top 6 130qm:

Einzelbelegung EUR 2.300,00

Pro Person - Doppelbelegung EUR 1.575,00

Pro Person je 1 Zimmer

Apartment Top 7, 10 - 70qm

Einzelbelegung EUR 1.850,00

Pro Person bei Doppelbelegung EUR 1.475,00

Getrennte Schlafzimmer

Apartment Top 9 - 60qm:

Einzelbelegung EUR 1.750,00

Pro Person bei Doppelbelegung EUR 1.325,00

TCM-Fasten, basierend auf dem ganzheitlichen Gesundheits- und Ernährungs-Verständnis der Traditionell Chinesischen Medizin, ist eine sanfte und effektive Methode den Körper zu entschlacken und die Gesundheit nachhaltig zu stärken. Durch speziell zubereitete Speisen, auf Basis von Reis und basischem Gemüse, ergänzt mit einem abgestimmten Fastentee, wird der Körper gereinigt, die Verdauungsorgane entlastet und Stoffwechselabfallprodukte werden ausgeschieden. Regenerative Selbstheilungs-Prozesse werden angeregt und das Immunsystem gestärkt.

Mit täglich angeleiteten Körper-Wahrnehmungsübungen, Meditation und Übungen zur Aktivierung des Entspannungs-Nervs und des parasympathischen Systems, bekommen die Teilnehmer Werkzeuge an die Hand, um mit Stress im Alltag besser umzugehen und das Nervensystem selbstwirksam zu regulieren. Wertvolles Wissen aus der TCM, sowie Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Stress, Gehirn, Herz-Kreislauf, Darm und Immunsystem, begleiten die Fastentage und schaffen die Grundlage für ein ganzheitliches Verständnis, das Sie unterstützend im Alltag begleitet.



### **Sabine Erath-Stark**

Gesundheits- & Ernährungsberaterin-TCM

Trainerin für Stressbewältigung, Achtsamkeit & Resilienz

Referentin, Seminar- & Fastenleiterin

Dipl. Pflegefachkraft (DGKP)

Sabine arbeitet als Gesundheits- und Ernährungsberaterin sowie als Trainerin für Stressbewältigung und Resilienz in freier Praxis. Sie besitzt langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen in Gesundheits- und Ernährungsfragen, sowie der Leitung von Fasten- und Achtsamkeits-Seminare.

Tagesstruktur:

7-9:30 Frühstück

10-12 aktives Programm/ Begleitung

12-13:30 Mittag Essen

Freie Zeit am Nachmittag, Zeit für Leberwickel, Entspannung, Wandern, Kultur, Beratungsgespräche, Coaching, ...

18-19 Abendessen

Zusatzleistung optional buchbar:

- Schriftliche Ausarbeitung der Ernährungs-Empfehlung mit Rezeptvorschlägen | 110€
- 1:1 Einführung Meditation | 110€
- 1:1 Coaching, Anleitung und Übungen zur Stressbewältigung und Entspannung | 110€
- Bittertropfen, Herbal- Essenzen, Qi-Massagebürste, Leinöl,
- Fasten-Starterpaket: Suppen, Eintöpfe und Frühstück im Glas für die Fastenvorbereitung und den leichteren Einstieg in den Alltag nach den Entschlackungstagen.