

Schlankheits- urlaub



auf der BIOFITNESS-Farm
Hoher Vogelsberg



Die BIOFITNESS-Farm Hoher Vogelsberg hat sich ganz dem **Schlankheits- und Gesundheitsweg** verschrieben.

Wohlgermerkt: es geht bei den Urlaubsangeboten nicht alleine um Gewichtsabnahme, sondern in aller erster Linie darum, die

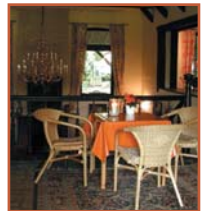
Ernährungsgewohnheiten und die Lebensgewohnheiten nachhaltig umzustellen.

Es gilt den Beweis dafür anzutreten, dass gesunde Nahrung genauso lecker schmeckt und satt macht, wie die gefährlichen Dickmacher.

Es reicht nicht, dafür bestimmte Ess-Regeln zu kennen, sie müssen **ingeübt** werden. Und genau das passiert in diesem Aktiv-Urlaub.

Der Aufenthalt hier soll Spaß machen und neben dem Ernährungstraining auch dabei helfen, viele Alltagsgewohnheiten über Bord zu werfen und umzuwandeln in ein spannendes, aktives Leben, auf das man sich jeden Morgen freut. Gelingt es, diese neuen Gewohnheiten fest zu verankern, erübrigt sich das **Vielessen** ohnehin.

Sie können in kurzer Zeit aktiver, gesünder und voller Lebensfreude und Zuversicht sein. Und das ist es schließlich, was Lebensqualität ausmacht.





Das Betreuungsteam

wird von der Buchautorin Ingrid Schlieske und der Heilpraktikerin Nina Schlieske geleitet. Sie werden unterstützt von z.B. einer Sozialpädagogin, einer weiteren Heilpraktikerin sowie den Küchenfeen des Hauses.

Unterbringung

Ihre Unterbringung erfolgt vorwiegend in hübschen Pensionen oder Zimmern der Nachbardörfer, zumeist recht komfortabel, z.B. das



Landgasthaus „Zur Birke“ im Nachbardorf (1 km). Oder in verschiedenen kleinen Dorfpensionen mit mäßigem Komfort. Hübsch, meistens mit eigenem Bad oder für zwei Parteien, sonst einfach. Ggf. werden auch Pensionen belegt, die sich bis zu 12 km entfernt befinden.



Die Verpflegung

orientiert sich weitgehend an der Trennkost und ist zum Teil vegetarisch. Die Tagesspeisekarte enthält: z.B.

Morgemüsli ohne Getreide, aber mit Quark, wechselndem Obst, Nüssen, Leinsamen

Zwischenmahlzeit mit Joghurt, Powerdrink mit Fruchtmus oder Obst

Mittagessen: Salat, Getreidebrot im Wechsel mit Eiweißbrötchen und buntem Aufstrich

Kaffeezeit: Dessert oder Kuchen u.a.

Abendessen: Hauptmahlzeit, damit der Abendhunger nicht plagt, mit: Suppe, Fleisch, Fisch oder Soja

Dazu steht jeden Tag mundgerecht geschnittenes Gemüse bereit.

Mineralwasser und Tees sind unbegrenzt verfügbar. Alle Gäste werden laufend zum Trinken angeregt.

Die Verpflegung wird gemeinsam mit allen Gästen der BIOFITNESS-Farm eingenommen.



Das Programm:

- Ernährungslehre
- Sportprogramm wie Wirbelsäulengymnastik, die 5-Tibeter, Wandern, Sauna
- Kochunterweisung (speziell Soja)
- Gemeinsames Kochen
- Zusammenstellen eines Ernährungsplanes
- Trainieren einer Ernährungsumstellung
- Unterweisungen in Bezug auf Dickmacher, Ess-Suchtauslöser, Appetitanreger
- Spannende Schilderungen von Körperfunktionen und dem Zusammenspiel mit der Psyche
- Kleine Einführung in Meridian-Energie-Therapien
- Kräuterwandern mit kleiner Heilkräuterkunde
- Anregungen zur Umstellung in den Familien in Bezug auf Ernährung und Aktivitäten
- Vermittlung von Basiswissen Meridianklopfen um Ängste, Frust, Ärger, Wut, Enttäuschungen, Erlebnisse von Zurückweisungen jeweils auflösen zu können.



(Aktuelle Änderungen des Programms vorbehalten)



Meridianklopfen: gegen übergroßen Appetit, für Selbstbewusstsein, gegen Stress, für bessere Konzentration, bessere Lernfähigkeit und mehr Lebensfreude (kleines Lehrprogramm).

Japanisches Heilströmen: Energiepunkte zur Unterstützung des Stoffwechsels.

Beide Methoden wurden mehrmals in der Sendung „Fliege“ vorgestellt.

Motivation ist das wichtigste Motto im Haus.



Wir sind stolz auf die Verwandlung von Frau K.



Das Ziel dieses Kur-laubs ist darauf gerichtet, eine Lebens- und Ernährungsform anzutrainieren, die Ihnen ermöglicht, Gesundheit und Schlankheit für immer zu erobern. Es wird vermittelt, wie dieses System daheim fortgeführt werden kann. Das Essen wird dafür aus dem Mittelpunkt der Überlegungen gerückt.

Willkommen sind auch Kinder und Jugendliche (10 – 18 Jahre) zu einem Trennkost-Schlankheitsurlaub (in den jeweiligen Ferienzeiten).

Für diese gilt ein eigenes Programm.
Info unter www.kiddy-speck.de



Termine 2007

3. März – 1. Dezember 2007
Der Anreisetag ist jeweils der Samstag.
Anreise bis spätestens 12 Uhr

Preise

● Wochenpreis:

1. und 2. Woche je 690,- € / für die 3. Woche nur 665,- € / für die 4. und jede weitere Woche nur 630,- €.

Der Wochenpreis enthält die Unterbringung in Doppelzimmern sowie jeweils Vollpension (ggf. zzgl. EZ-Zuschlag 10,- €/je Nacht).

● Tagespreis für begleitende Personen:

1 Tag 125,- € inkl. 1 Übernachtung und 1 kompletten Tagesverpflegung.

O.g. Aktivitäten sind im Preis ebenfalls enthalten, sofern sie im Tagesprogramm vorgesehen sind.

Essensportionen richten sich nach Reduktionsziel: pro Erwachsenen ab 1000 Kcal/Tag. Ggf. Normalportionen.

Bustransfer ab/bis Hbf Fulda möglich (z.Zt. 37,- € Hin/Rück)

