



www.fastenkur.at



**Wir sorgen dafür,
dass Sie sich bei uns rundum wohlfühlen!**

Die PENSION ENGEL liegt ca. 2 km vom Ortszentrum von Hittisau entfernt in sonniger, ruhiger Lage im Ortsteil Bolgenach an der Auffahrt zum Ski-, Langlauf- und Wandergebiet Hochhäderich. Unser Haus ist ein idealer Ausgangspunkt für eine Vielzahl von Wanderungen.

Gemütliche Stuben, 22 schöne Zimmer, alle mit Dusche oder Bad, WC, Telefon, TV, Internetanschluss mit unbegrenzter Online-Zeit, teilweise mit Balkon, garantieren Ihnen einen erholsamen Aufenthalt.

Entspannung finden Sie in der Sauna, Infrarotsauna, im Dampfbad oder im Solarium. Für Ihr körperliches Wohlbefinden bieten wir Ihnen verschiedene Massagen, kosmetische Behandlungen, Fußpflege, uvm.





Ernährung und Gesundheit!

Gesundheit fängt bei der Ernährung an. Gesundheitsverhalten betrifft uns alle und liegt größtenteils in unserer eigenen Verantwortung. Es wird im Laufe des Lebens erlernt, bzw. orientiert sich an unserem sozialen Umfeld. Diese gesellschaftlichen Verhaltensvorbilder sind oft alles andere als gesund. Viele ernährungsabhängige Erkrankungen sind die Folgen daraus. Eine wesentliche Säule, um eine gesunderhaltende bzw. gesundmachende Lebensführung zu erreichen, ist der Umstieg auf eine vollwertige Ernährung.

VOLLWERT-Ernährung schmeckt gut, tut gut und schont die Umwelt!

Schlank werden - schlank bleiben!

Durch den freiwilligen Nahrungsverzicht während der Fastenkur lassen sich neue Wege der Lebensführung einschlagen und gesundheitsbezogene Verhaltensweisen einüben. Wir geben Ihnen viele Informationen und Hilfen, wie Sie das erhalten können, was Sie beim Fasten gewonnen (verloren) haben: Ihr Gewicht.

Fasten ist etwas natürliches!

Fasten ist Ernährung von Innen.
Die Ordnungskräfte des Menschen werden neu aktiviert.

“Fasten ist eine Chance zur Änderung von Gewohnheiten!
Schaffen und erleben Sie ein neues tiefgreifendes Lebensgefühl ...”

Fasten ist Vorbeugen gegen Zivilisationskrankheiten und kann der erste wesentliche Schritt zu mehr Lebensqualität sein ...

Bewegung, Atmung, Entspannung und Ernährung

... gehören zusammen und sind wesentlicher Teil einer Fastenkur.
Sie fördern die Kreislauf-Anregung, Entschlackung und Regeneration und führen uns zur Wohlspannung.

Wir begleiten Sie dabei mit den täglichen Aktivitäten.

Tägliche Aktivitäten während der Fastenkur

- Morgengymnastik oder Morgenspaziergang
- Meditation
- Atem- und Entspannungsübungen
- Sauna- und Dampfbadbenutzung
- Vorträge über Gesundheitsverhalten und Vollwerternährung
- Geführte Wanderung am Nachmittag.

Was kann ich durch Fasten erreichen?

Nach einer Fastenkur können folgende Effekte erzielt werden:

- Aufgabe von schlechten Ess- und Trinkgewohnheiten
- Beseitigen von Schlafstörungen
- Normalisierung der Verdauung und des vegetativen Nervensystems

Gezielt können auch folgende Krankheiten mit dem Heilfasten gemildert oder gar geheilt werden:

- Psychosomatische Störungen
- Einfache Erschöpfungszustände
- Atemwegerkrankungen
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen





Heilfasten

Unser Heilfasten ist ein Saft-Fasten nach Dr. Buchinger / Lützner. An den Fastentagen gibt es Tees, Obst- bzw. Gemüsesäfte, Gemüsebrühe, Mineralwasser und belebtes Leitungswasser (Granderwasser). Unser Ferienangebot ist...

... ein Fasten für **Gesunde, um gesund zu bleiben.**

Wir bieten keine ärztliche Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Unsere Fastenkuren richten sich daher vorrangig an gesunde Menschen, wobei der Präventivgedanke im Vordergrund steht. Am Beginn der Fastenkur werden Sie von unserem Fastenarzt untersucht und auf mögliche Risiken hingewiesen. Falls Sie Bedenken haben, ob für Sie eine Fastenkur bei uns in Hittisau im Bregenzerwald in Frage kommt, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt abklären, ob Fasten für Sie sinnvoll ist und welche Fastenart für Sie geeignet ist. Heilfasten nach Dr. Buchinger oder Vollwert-Fasten.



1. Tag - Anreise

Anreise bis ca. 17.00 Uhr
Begrüßung 18.00 Uhr
anschließend Abendessen

2. Tag - Entlastungstag

8.00 Uhr Morgenspaziergang
8.30 Uhr Frühstück
Hausmassagen (im Preis inbegriffen)
12.00 Uhr Mittagstisch
anschließend Mittagspause
Leberwickel
14.00 Uhr geführte Wanderung ca. 2 Stunden
18.00 Uhr Abendessen

3. Tag - Fastenbeginn

Morgenspaziergang
danach Darmentleerung mit Glaubersalz oder Einlauf
Frühstückstee
10.00 Uhr Atem- und Entspannungsübungen
12.00 Uhr Mittagstisch
12.30 Uhr ärztliche Untersuchung durch Kurarzt
Dr. Stefan Bilgeri
anschließend Mittagspause
Leberwickel
14.00 Uhr geführte Wanderung ca. 2 Stunden
18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr Meditation

4. - 8. Tag - Fastentage

8.00 Uhr Morgenspaziergang
8.30 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Atem- und Entspannungsübungen
12.00 Uhr Mittagstisch
anschließende Mittagspause und Leberwickel
14.00 Uhr geführte Wanderung ca. 2 Stunden
18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr Meditation

9. Tag - Fastenbrechen

8.00 Uhr Morgenspaziergang
8.30 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Atem- und Entspannungsübungen
12.00 Uhr Fastenbrechen (Apfelmeditation - es folgen die Aufbautage)
anschließend Mittagspause und Leberwickel
14.00 Uhr geführte Wanderung ca. 2 Stunden
18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr Meditation

10. Tag - Aufbautag

8.00 Uhr Morgenspaziergang
8.30 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Atem- und Entspannungsübungen
12.00 Uhr Mittagstisch
anschließend Mittagspause und Leberwickel
14.00 Uhr geführte Wanderung ca. 2 Stunden
18.00 Uhr Abendessen Gemüseteller
19.00 Uhr Meditation

11. Tag - Abreise

8.00 Uhr Morgenspaziergang
8.30 Uhr Frühstück
Abreise



Bei der 7-Tage-Fastenkur entfallen der Entlastungstag, der Aufbautag und ein Fastentag.

Vollwert-Fasten

Seit dem Winter 2004/2005 bieten wir Ihnen, neben unserem Saft-Fasten, auch die Möglichkeit zum Vollwert-Fasten. Eine Vollwert-Fastenkur bietet Ihnen die angenehme und schonende Möglichkeit Ihren Körper zu entlasten und auf gesündere Ernährung umzustellen.

Eine Vollwert-Fasten-Woche besteht aus:

3 Tagen Obst- und Gemüse-diät und 3 Tagen vegetarischer Vollwertkost. Für jene, denen eine Saft-Fastenkur zu radikal erscheint, oder für Menschen, denen es aus gesundheitlichen Gründen (z.B. bei extremem Übergewicht) nicht möglich ist, den Körper mit Hilfe einer Saftfastenkur zu entschlacken, bieten wir die Möglichkeit zum Vollwert-Fasten an. Vollwert-Fasten ist auch eine ideale Fortsetzung an eine Saft-Fastenkur, um den Körper wieder langsam an feste Nahrung zu gewöhnen.

Vollwert-Fasten ist die Möglichkeit, Ihren Körper bei reduzierter Kalorienaufnahme auf eine gesündere Ernährung umzustellen.

1. Tag - Anreise

Anreise bis ca. 17.00 Uhr

Abendessen, anschließend Begrüßung und Programmvorstellung

2. bis 4. Tag - Obst- und Gemüse-Reduktionstage

800 - 1200 Kalorien

Frühstück: Frischkornbrei, Vollkornbrot, hausgemachte Aufstriche usw.

Mittagessen: Obstteller

Abendessen: Gemüseteller mit Kartoffel

5. bis 7. Tag - Vollwert-Reduktionstage

1200 - 1500 Kalorien

Frühstück: Frischkornbrei, versch. Müsli, Joghurt, Vollkornbrot, hausgemachte Aufstriche, hausgemachte Marmelade, Käse usw.

Mittagessen: Fruchtsaft (frisch gepresst), Gemüseteller

Abendessen: Rohkostsalatteller, Hauptspeise, Dessert

8. Tag - Abreise

Frühstück

Abreise

Sauna und Dampfbad können jeden Tag ab ca. 16.00 Uhr benutzt werden. Massagen und Anwendungen können jederzeit vor Ort gebucht werden.

Geringfügige Programmänderungen sind möglich!

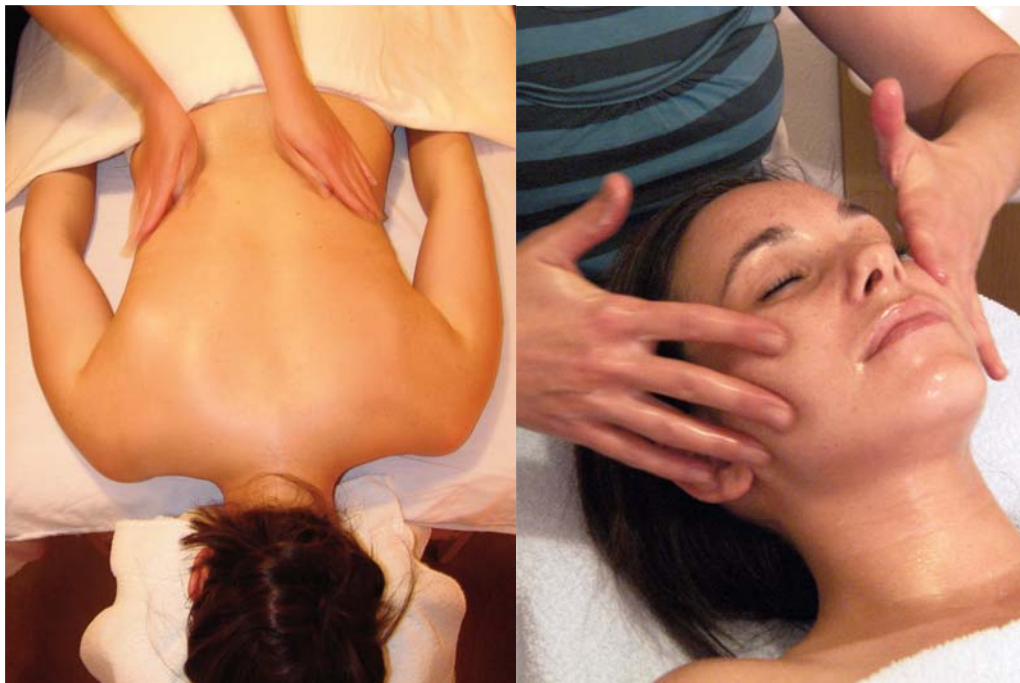




Was können wir durch eine Fastenkur gewinnen?

- Fasten ist die schnellste, angenehmste und ungefährlichste Methode überflüssige Pfunde loszuwerden.
- Fasten lehrt uns maß- und sinnvoll Essen genießen.
- Fasten ist eine Hilfe zur Lösung aus der Abhängigkeit von Genussmitteln und lästigen Angewohnheiten.
- Fasten führt zu schöner, reiner Haut und zur Straffung aller Bindegewebe.
- Fasten ist eines der wenigen und erfolgreichen biologischen Entgiftungsmittel in einer schadstoffbelasteten Umwelt.
- Fasten bietet einen Beitrag zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.
- Fasten kann das biologische Altern nicht verhindern, vermag aber vorzeitige Alterungsvorgänge aufzuhalten.

Mehr Information finden Sie im Internet unter www.fastenkur.at





Hittisau

Egal ob Sommer, Herbst, Winter oder Frühling, bei uns in Hittisau im Bregenzerwald gibt es für Sie zu jeder Jahreszeit ein reichhaltiges Freizeitangebot. So finden Sie bei uns das ganze Jahr über ein abwechslungsreiches Angebot an Wanderwegen. Für Golfer ist der nahe gelegene Golfpark Bregenzerwald eine ideale Gelegenheit neue Greens kennen zu lernen. Wasserratten finden im beheizten Freischwimmbad in Hittisau, im Hallenbad in Lingenau oder im Erlebnisbad Aquaria in Oberstaufen eine wohltuende Abkühlung. Für Tennisspieler bietet sich die neu gestaltete Anlage des Tennisclub Hittisau für eine Partie an.

Kultur und Tradition

- Hittisau der Ort mit 3 Museen
 - Frauenmuseum mit wechselnden Ausstellungen
 - Hittisauer Lebensbilder aus dem 19. Jahrhundert
 - Alpennennereimuseum
- Klassizistische Pfarrkirche
- mehrere Kapellen mit verschiedenen Baustilen
- diverse Veranstaltungen im Ritter-von-Bergmann-Saal
- Bregenzer Festspiele auf der Seebühne



Wandern, Fasten und im Bregenzerwald die Natur hautnah erleben

Begeisterte Wanderer und Spaziergänger finden in Hittisau und Umgebung ihr Paradies. Mit 120 Alpen ist Hittisau die alpenreichste Gemeinde Österreichs und bietet 90 km markierte Wanderwege. Saftig grüne Almwiesen, Heide-landschaft und ein Hochmoor, durch das sich ein kleines Bächlein windet. Alpine Pfade entlang der Nagelfluhkette - hier können Sie nach Herzenslust fastenwandern, spazieren gehen oder joggen.

Wandern, Alpin-Ski, Langlauf, Rodeln, Schneeschuhwandern, Kutschenfahrt ...

Genießen Sie den Winter in Hittisau! Ob beim Langlauf, beim Alpin-Skilaufen, beim Rodeln, Schneeschuhwandern, Winterwandern oder auch einer romantischen Kutschfahrt - für jeden Liebhaber der weißen Jahreszeit ist bei uns das Richtige dabei.

Das Skigebiet Hochhäderich auf 1300 - 1600 Metern ist eingebettet zwischen Oberstaufen/Steibis - Hittisau und Riefensberg im schönen Bregenzerwald.

Traumloipen befinden sich direkt an der Talstation vom Skigebiet Hochhäderich und führen über das Hochmoor, in unberührter Naturlandschaft, ins Allgäu. Man sagt, es ist die schönste und abwechslungsreichste Loipe, auf der man kein Auto hört oder sieht - mitten in der Natur! Die Grenzlandloipe Hittisau - Balderschwang führt direkt vom Ortszentrum Hittisau bis ins benachbarte Balderschwang / Allgäu nach Deutschland.

Winterwanderwege von insgesamt ca. 30 km - präpariert und unpräpariert - stehen Ihnen zur Verfügung. - Entdecken Sie unsere einzigartige Landschaft im Winter!

Erleben Sie eine romantische Schlittenfahrt durch die herrliche Winterlandschaft, eingekuschelt in warme Decken auf dem Schlitten.

Sonnenterrassen laden ein zum Entspannen und Sonne tanken ...

Familie Berkmann führt Sie während Ihrer Fastenkur mit Freude und Kenntnis durch die schönen Wandergebiete in Hittisau - Hochhäderich - Falken - Imberg - Hochgrat. Je nach Kondition unternehmen sie einen kurzen Spaziergang oder eine ausgedehnte Wanderung.



www.fastenkur.at

Familie Berkmann | Bolgenach 18 | A - 6952 Hittisau | Bregenzerwald
T +43(0)5513 6231-0 | F +43(0)5513 6231-3 | info@fastenkur.at