

Besondere Erfahrungen in St. Josef



Hauskapelle • Schwimmbad • Sauna



Dampfbad • Kneipp'scher 5 Elemente Garten

Fastenangebote **2023**



★★★★S

**KNEIPP-KURHAUS** | **ST. JOSEF**  
MALLERSDORFER SCHWESTERN



## Ganzheitliches Fasten – Wohltat für Leib und Seele

Das Kneippkurhaus St. Josef mit seiner besonderen Atmosphäre, Ruhe, herrlichen Umgebung, seinen vielen Möglichkeiten wie die ganzheitliche Kneipp'sche Therapie, Massagen, Verwöhnprogramme, Schwimmbad, Sauna, Fitness und vieles mehr, bietet ideale Voraussetzungen für ein ganzheitliches Fasten.

Wir bieten Ihnen verschiedenste Fastenseminare an. Hier entslacken und entgiften Sie Ihren Körper nachhaltig und tun ihm etwas Gutes. Während aller Programme finden Sie Zeit um die wohltuenden und stärkenden Anwendungen im Haus zu nutzen und zu sich selber zu finden. Bei allen Fastenseminaren werden Sie von unseren sehr gut ausgebildeten Fastenleitern begleitet um nachhaltigen Erfolg zu erzielen.

### Fastenleitung:

- **Helga Balter**  
Fastenleiterin, Gesundheitspädagogin SKA, Krankenschwester
- **Henrike Vogel**  
Fastenleiterin, Gesundheitspädagogin SKA, Sozialpädagogin (FH)
- **Andreas Wuchner**  
Fastenleiter, Heilpraktiker, Meditationsleiter, Buchautor

Alle fünf Kneipp'schen Elemente erfahren Sie während der Fastenwochen. Bewegung, Ernährung, Kräuter, Entspannung, innere Ordnung und natürlich Wasser. **Fasten und Kneipp – eine ideale Ergänzung!** Beide Methoden greifen auf traditionelles Wissen zurück und wirken im Sinne ganzheitlicher, nachhaltiger Gesundheitspflege.

Die Fastenseminare finden in Eigenverantwortung statt. **Teilnehmen können alle, die gesund und körperlich wie seelisch normal belastbar sind! Erstfaster, die älter als 65 Jahre sind, bitten wir um Rücksprache mit der Fastenleitung – vor allem bei der Fastenwoche für Gesunde!** Bei Unklarheiten und Medikamenteneinnahme bitten wir um Abstimmung mit Ihrem Hausarzt.

**Erfahren und fühlen Sie die Wohltat des Fastens bei uns im St. Josef – Ihrer persönlichen Kraftquelle!**





# Fastenwoche für Gesunde

nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner

## Fastenleitung: Frau Helga Balter und Frau Henrike Vogel

- für Fastenanfänger und Fastenerfahrene –

**Termin:** Fr. 24.02.2023 – Fr. 03.03.2023

In dieser Fastenwoche entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper nachhaltig. Hier verzichten Sie eine gewisse Zeit auf feste Nahrung – Sie hungern nicht!

### Fastenkursinformationen:

- Ausführliche Fasteninformationen und Einführung in die Vollwerternährung
- Tägl. Meditativer Morgengang, Wanderungen, Bewegungsübungen zur Stressregulation
- Kennenlernen heimischer Heilkräuter und Teemischungen für Fastentees
- Information der Kneipp'schen Hydrotherapie über die Unterstützung des Fastenprozesses
- Entspannungsübungen, Impulse zur Lebensgestaltung, Stressprävention

### Fastenverpflegung:

- Ausgewählte Tees, Frucht- und Gemüsesäfte
- Frisch zubereitete Gemüsebrühe, Wasser und Mineralwasser

### Das Angebot beinhaltet:

- 7 Übernachtungen mit Entlastungs- und Aufbaumahlzeiten
- 1 x Teilmassage (20 Min.)
- 5 x Kneippanwendungen
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 180,00 im Preis enthalten.

**Verlängerungs-Tage mit Aufbaukost zubuchbar!**

### Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	940,- bis 989,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	870,-
DZ mit Balkon, Du/WC	884,- bis 905,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	989,- bis 1.024,- Euro

# Basen-Heilkost-Wandern

## Fastenleitung: Herr Andreas Wuchner

**Termin:** So. 28.05.2023 – So. 04.06.2023

Das Weglassen befreit und lässt uns den Geschmack am Leben neu erfahren. Lassen Sie den Alltag hinter sich – atmen Sie ein – atmen Sie aus! Genießen Sie die einfache, basenbetonte Ernährung und erfahren Sie die „milde“ Ableitungsdiät nach den Grundsätzen von Dr. F.X. Mayr.

### Fastenkursinformationen:

- Leichte Wanderungen angepasst an die Gruppe
- Gymnastik, Meditation, Qi Gong, Entspannungsübungen
- Gemeinsames Essen in Stille
- Vorträge über das Fasten, die Gesundheit und die Ernährung.

### Fastenverpflegung:

- Milch, Malzkaffee, Kräutertees und Mineralwasser
- Quark, Hüttenkäse, Gemüsebrühe und Basensuppen
- Gemüse, Kursemmel, Kartoffeln, Mais, Reis, Nudeln

### Das Angebot beinhaltet:

- 7 Übernachtungen inkl. Entlastungs- und Aufbaumahlzeiten
- 1 x Teilmassage (20 Min.)
- 5 x Kneippanwendungen
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 200,00 im Preis enthalten.

### Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	995,- bis 1.044,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	925,-
DZ mit Balkon, Du/WC	939,- bis 960,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.044,- bis 1.079,- Euro



# Kneipp'sches Basenfasten nach den 5 Elementen

Kurzkur für Körper, Geist und Seele

**Fastenleitung: Frau Helga Balter und Frau Henrike Vogel**

**Termin: So. 12.11.2023 – Sa. 18.11.2023**

Eine Woche in der Sie Ihre Kraftquellen entdecken, die Gesundheit stärken und Ihrer Lebensfreude Ausdruck geben. Alle 5 Elemente der Kneipp'schen Gesundheitslehre bieten durch Ihren ganzheitlichen Ansatz ideale Möglichkeiten zur Gesundheitsstärkung und Regeneration.

## Fastenkursinformationen:

- Bewusst genießen mit leichter, basenbetonter Vollwerternährung und anschaulicher theoretischer Einführung
- Täglicher meditativer Morgengang, die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen. Bewegungsübungen zur Stressregulation, tägliche Wanderungen
- Kennenlernen verschiedener Heilkräuter für gute Verdauung und stabiles Immunsystem
- Die heilende Kraft des Wassers in Theorie und Praxis erfahren
- Entspannungsübungen, Stressprävention, Impulse zur Lebensgestaltung

## Das Angebot beinhaltet:

- 6 Übernachtungen inkl. 3 basenreichen Mahlzeiten
- 1 x Teilmassage (20 Min.)
- 5 x Kneippanwendungen
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 180,00 im Preis enthalten.

## Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	842,- bis	884,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	782,-	
DZ mit Balkon, Du/WC	794,- bis	812,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	884,- bis	914,- Euro

Bitte melden Sie alle Nahrungsmittelunverträglichkeiten vor jedem Fastenkurs bereits bei der Buchung an!





# Fasten mit allen Sinnen nach Dr. F.X. Mayr

**Fastenleitung:** Herr Andreas Wuchner

**Termine:** Do. 16.02.2023 – Do. 23.02.2023  
Sa. 04.11.2023 – Sa. 11.11.2023

Das Fasten mit Milch, Brot und Kräutertee regeneriert den Körper auf sanfte Art. Selbstheilungskräfte werden angeregt, die verfeinerten Sinne, das neue eingübte Essverhalten vertiefen den Heilungsprozess und garantieren eine anhaltende Wirkung.

## Fastenkursinformationen:

- Gymnastik und Meditationen, angepasste Wanderungen
- Entspannungsübungen
- Gemeinsames Essen in Stille
- Vorträge über das Fasten, die Gesundheit und die Ernährung

## Fastenverpflegung:

- Milch, 2-3 Brötchen vom Vortag
- Kräutertees, Wasser und Mineralwasser

## Das Angebot beinhaltet:

- 7 Übernachtungen inkl. Entlastungs- und Aufbaumahlzeiten
- 1 x Teilmassage (20 Min.)
- 5 x Kneippanwendungen
- Fastenbegleitung, Beratung, Seminargebühren im Wert von Euro 200,00 im Preis enthalten.

## Preise pro Person und Arrangement

EZ mit Balkon, Du/WC	960,- bis 1.009,- Euro
EZ ohne Balkon, Du/WC	890,-
DZ mit Balkon, Du/WC	904,- bis 925,- Euro
Appartement (mit Balkon, Du/WC)	1.009,- bis 1.044,- Euro

**Bitte melden Sie  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten  
bei der Buchung vor jedem Kurs an!!**

Alle Preise inkl. MwSt. zzgl. Kurbeitrag.



*W*ir heißen Sie bei uns  
herzlich willkommen!

Adolf-Scholz-Allee 3 • 86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247/308-0 • Fax 08247/308-150  
[info@kneippkurhaus-st-josef.de](mailto:info@kneippkurhaus-st-josef.de)  
[www.kneippkurhaus-st-josef.de](http://www.kneippkurhaus-st-josef.de)

