

Das Landhotel im Herzen der Natur



Das von St. Leonhards Quellen geführte Hotel Mauthäusl liegt direkt in der unberührten Natur der malerischen Weißbachschlucht in den Berchtesgadener Alpen.

Dieses familiengeführte, traditionelle Landhotel wurde 2023 komplett modernisiert. Inmitten in der imposanten Natur gelegen ist es ein idealer Ort zum Durchatmen, Erholen und seine eigene Mitte wieder finden. Die Natürlichkeit wird unterstützt mit regionaler, saisonaler Küche in Bio-Qualität, was beim Detox und Fasten besonders wichtig ist.

Ein echtes Highlight: Das komplette Haus hat einen Schutz gegen Strahlenexpositionen (Elektrosmog, Mobilfunk/5G, WLAN), was die gesamte Raumatmosphäre verbessert, die gute Schlafqualität fördert und den Feinstaub reduziert.

Das Mauthäusl: <https://hotel-mauthaeusl.de/landhotel/>

Seminar: <https://www.sirovita.de/detox-fasten-wandern-mit-der-magischen-kraft-des-wassers/>

Mehr Infos unter: <https://www.sirovita.de/>

Deine Begleiter während der Detox-Fasten-Wanderwoche



Heike Holz ist durch Dr. Ruediger Dahlke ausgebildete Fasten- und Ernährungsberaterin, Meditationslehrerin, Wasser- und Atemtherapeutin. Die Ausbildungen in ganzheitlicher Psychosomatik, Schatten-/Reinkarnationstherapie und archetypischer, integraler Medizin stellen eine wichtige Grundlage ihrer Arbeit mit Menschen dar.



Jakob Posch ist der Tourguide während der Detox-Fasten-Wanderwoche. Er kennt die Region schon seit Jahrzehnten, ist zu allen Jahreszeiten zu Fuß, mit dem Mountainbike und Skiern in den heimischen Bergen unterwegs. Außerdem unterstützt und begleitet er das gesamte Wohlfühl-Programm rundherum.



Elke Freier ist Wasserexpertin und fachliche Leitung der St. Leonhards Akademie und gibt ihr Wissen um die Heilkraft des Wassers in Seminaren, Vorträgen und Workshops weiter. In eigener Praxis arbeitet Sie als Heilpraktikerin, Körper- und Entspannungstherapeutin, gibt Kurse für Yoga, Meditation und Achtsamkeit.

Körper, Geist & Seele - Wohlfühltag

Für jeden das passende Detox-Fasten-Retreat!

Weitere Veranstaltungen unter <https://www.sirovita.de/seminare-retreats/> oder telefonisch: 0170-9007847

Detox-Fasten-Wandern mit der Heilkraft des Wassers



In den österreichischen und Berchtesgadener Alpen



Tägliche Wanderungen - Rohkost-Suppen-Fasten - ganzheitliches Entgiften - Entspannen



Detox und Fasten als Jungbrunnen

Bewusstes Fasten hat unglaubliche, nachgewiesene Wirkungen

- der gesamte Stoffwechsel stellt sich um, der Blutdruck geht nach unten, der Körper entwässert.
- Im Körper werden die gesunden Zellen gestärkt und die kranken, degenerierten Zellen geschwächt.
- Der Körper „repariert“ und regeneriert sich wie von selbst.
- Fasten schärft alle Sinne – erst dadurch ist wieder ein kompletter achtsamer Genuss möglich. Es schenkt dir eine deutliche Klarheit, den Blick für das Wesentliche.
- Fasten unterstützt dich dabei, Abhängigkeiten loszulassen – dadurch fühlst du dich freier und kannst dich wieder richtig spüren.
- Während des Fastens und darüber hinaus spürst du eine innere Zufriedenheit bis hin zu unbeschreiblichen Glücksgefühlen. Es stellt sich eine regelrechte euphorische, aufgeräumte Stimmung voller Tatendrang ein.

Fazit

Detox und Fasten als Jungbrunnen stärkt deine Gesundheit auf allen Ebenen – sowohl deines Körpers als auch deiner Bewusstseins-ebene. Deine Haut, dein Gesamterscheinungsbild wirken um Jahre jünger und vitaler durch das Komplettreinigungsprogramm für Körper, Geist und Seele.



Burnout vorbeugen – Resilienz steigern

Spüre die intensive, heilsame Kraft bei der Entgiftung deines Körpers

Den Körper von Altlasten zu befreien und gleichzeitig Geist und Seele zu reinigen, das erlebst du beim Detox-Fastenwandern in der berührend-faszinierenden und wasserreichen Natur der Alpen. Das gesamte Programm unterstützt dich dabei, wieder mehr auf deine innere Stimme zu hören, tief in deinen Körper zu lauschen, neue Selbsterfahrungen zu machen und dabei ganz neue Seiten von dir kennenzulernen.

Gesund und fit durch die Bewegung in der freien Natur

Fasten und Wandern bilden während der Zeit der Enthaltensamkeit eine perfekte Symbiose. Unser Körper bekommt genug zu essen – du verspürst keinen Hunger – doch unterm Strich bleibt ihm fast nichts.

Wasser innerlich und äußerlich als echten Gesundheitsbooster erleben

Diese Heilkräfte spürst du hautnah an diesen Erlebnis-Tagen beim Kneippen, beim Schwimmen in einem Naturbad, beim morgendlichen Barfuß-Tautreten und beim Aqua-e-motion im Thermal-Wasser. Das hochreine, „lebendige“ Wasser der St. Leonhards Quellen unterstützt deinen Körper intensiv beim Entgiften und Loslassen.

Die ideale Atmosphäre mit Rundum-Wohlfühlprogramm

Tägliche Wanderungen werden durch besondere Aktivitäten abgerundet, wie Achtsamkeitsübungen, geführte (Wald-)Meditationen, Atemreisen mit dem Verbundenen Atem, Fußreflexzonenanwendungen, einen Besuch mit Führung bei den St. Leonhards Quellen sowie inspirierende Vorträge zu ausgewählten Themen der ganzheitlichen Gesundheit.

Termin: 1. - 7. Oktober 2024



Der Longevity-Effekt

Fit und vital bis ins hohe Alter

Detox auf allen Ebenen ist die Basis, um gesund alt zu werden und deine Resilienz sowie Langlebigkeit zu fördern. Viele sprechen von Longevity – wir zeigen dir, wie du Körper und Geist mit einem ausgewogenen Wohlfühlprogramm jung hältst. Diese ganz persönliche Auszeit wird nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich einiges in Bewegung und in neue Ausgeglichenheit bringen. Sie steckt voller Impulse für Lebensumstellungen, die deiner Widerstandskraft und deinem tiefen Glücksgefühl sehr zuträglich sind.

Erholen, entgiften und alten Ballast abwerfen

Bewährte Fastensuppen, frische Grüne Smoothies, (Grill-)Gemüse/Obst, Quellwasser und spezieller Fasten-Tee werden zur Entschlackung und Entgiftung unser täglicher Begleiter sein, sodass dein Körper vollkommen regenerieren kann und die ureigenen Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Der Detox-Erfolg wird durch spezielle Anwendungen mit ätherischen Ölen noch intensiviert und gesteigert.

Energie tanken, fitter werden und Leichtigkeit „zurückerobern“

Bei den Detox-Fasten-Tagen stellt sich der gesamte Stoffwechsel um, der Blutdruck geht nach unten, der Körper entwässert. Nach den ersten Tagen nimmt die Ausschüttung an Serotonin zu, was zu einem positiven Gefühl von Glück, Gelassenheit und innerer Ruhe führt. Dass dabei auch Gewicht reduziert wird, ist zwar eine wunderbare Begleiterscheinung, steht hier jedoch nicht im Vordergrund.

