

## Exklusiv Arrangements

- ◆ *Basenfasten, das sanfte Fasten*
- ◆ *Fastenwandern*
- ◆ *7-Tage Gesundheitsreise*



**HOTEL KAISERALM**

*Ihr Hotel zum Wohlfühlen!*



## Heilpraktikerin Michaela Schubert

Michaela Schubert und die Kaiseralm begrüßen Sie herzlich zu den Gesundheitsreisen im heilklimatischen Kurort Bischofsgrün. Bereits vor vielen Jahren konnten wir Frau Schubert als kompetente Veranstalterin von Gesundheitsangeboten für unserer Hotel gewinnen. Sie ist Heilpraktikerin, psychologische Beraterin, Entspannungspädagogin und Krankenschwester. Seit über 30 Jahren ist sie in der Medizin und Naturheilkunde zuhause. Ihre Praxis befindet sich unweit von uns entfernt in Weidenberg, dem Tor zum schönen Fichtelgebirge. Lassen auch Sie sich von Ihrem Angebot überzeugen und buchen Sie eines oder mehrere ihrer einzigartigen Arrangements bei uns in der Kaiseralm.

*Michaela Schubert, Ihre Schreiners und die gesamte Kaiseralmfamilie*

### 7 Tage Gesundheitsreise

Wir alle sind den Naturgesetzen unterworfen und jeder kann seinen Lebensprozess selbstverantwortlich gestalten und umsichtig mit Körper, Geist und Seele umgehen. Aber: der Alltag bestimmt unser Leben, wir hetzen von einem Termin zum anderen, sind gereizt, reagieren aggressiv und denken negativ. Der Nacken ist verspannt, der Rücken schmerzt, häufige Infekte, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne oder Magenprobleme können die Folge sein.

Die 7-Tage-Gesundheitsreise, basierend auf den fünf Säulen der Sebastian Kneipp Theorie, soll eine Zeit der Entspannung und Erholung darstellen. Sie dient dem Wohlbefinden, der inneren Zufriedenheit und der Lebensfreude.

### Basenfasten, das sanfte Fasten ohne zu Hungern für einen stabileren Säure-Basen-Haushalt! 7 Übernachtungen

Fasten ist der vorübergehende Verzicht auf Genuss- und gewisse Nahrungsmittel. Beim Basenfasten werden Säurebildner in der Nahrung für eine bestimmte Zeit weggelassen.

### Fastenwandern-7 Übernachtungen

Durch die Muskelbewegung kommt es zur Kräftigung und Steigerung der Durchblutung.

Es dient der Verbesserung des Nährstroms und unterstützt die Ausscheidungsprozesse. Dies hat positive Auswirkungen auf Körper, Seele und Lebensfreude.



Hotel Kaiseralm GmbH Fröbershammer 31 95493 Bischofsgrün Tel.: 09276/800 Email: [info@kaiseralm.de](mailto:info@kaiseralm.de) Internet: [www.kaiseralm.de](http://www.kaiseralm.de)



Ihr Veranstalter:  
Entspannung.Natur&Leben  
Naturheilpraxis HP Michaela Schubert  
Pfarrgässchen 4  
D-95466 Weidenberg  
[www.entspannung-natur-leben.de](http://www.entspannung-natur-leben.de)



# Leistungen und Preise

## Basenfasten, das sanfte Fasten

- ◆ 7 Übernachtungen im Hotel Kaiseralm  
Die Zimmer sind ausgestattet mit Bad oder Dusche, WC, Fön, Telefon, Minibar und TV
- ◆ 7 x Teilnahme am speziellen Basenfasten-Frühstücksbuffet
- ◆ 6 x 3-Gang Mittagessen mit zwei Hauptgängen zur Wahl (die Menüs sind auf der Grundlage des Basenfastens zusammengestellt)
- ◆ 7 x Basenfasten-Abendessen (Hauptgang) (das Gericht ist auf der Grundlage des Basenfastens zusammengestellt)
- ◆ Täglich eine Flasche Gerolsteiner Naturell (0,75 l) auf dem Zimmer
- ◆ Täglich basische Kräutertees
- ◆ Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Infrarotkabine
- ◆ naturheilkundliche Begleitung durch Heilpraktikerin Michaela Schubert
- ◆ Blutdruck, Puls und Blutzuckerüberwachung
- ◆ Ernährungsberatung zum Thema basische Ernährung
- ◆ 1 x geführte Wanderung
- ◆ 1 x Teilmassage mit basischem Wickel
- ◆ 1 x Schröpfkopf-/Breussmassage oder Fußreflexzonenmassage
- ◆ 6 x geführte Entspannung, Meditationen, geistige Impulse und Reflektionen
- ◆ 1 x Wassergymnastik

## Gesundheitsreise

„Bauen wir gemeinsam Ihr persönliches Haus der Gesundheit – auf der Basis der 5-Säulen von Pfarrer Sebastian Kneipp“.

- ◆ 7 Übernachtungen im Hotel Kaiseralm  
Die Zimmer sind ausgestattet mit Bad (DZ) oder Dusche (EZ), WC, Fön, Telefon, Minibar und TV
- ◆ 7 x Teilnahme am Frühstücksbuffet
- ◆ 6 x 3-Gang - vegetables Mittagessen
- ◆ 7 x 1-Gang - vegetables Abendessen
- ◆ Täglich eine Flasche Gerolsteiner Naturell (0,75 l) auf dem Zimmer
- ◆ Täglich basische Kräutertees
- ◆ Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Infrarotkabine
- ◆ naturheilkundliche Begleitung durch Heilpraktikerin Michaela Schubert
- ◆ täglich Beingüsse, Tau- oder Schneetretten
- ◆ täglich Entspannungseinheiten wie Meditationen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining
- ◆ täglich „Gespräche am Abend“, Impulse zur Work-Life-Balance und Lebensordnung
- ◆ 1x Einführungsvortrag zur Gesundheitsreise und Ernährungstipps
- ◆ 1x Infoabend „Kräuter & Gewürze“ in der Küche und als Heilpflanzen
- ◆ 6x geführte Wanderungen wie Naturwandern, Achtsamkeitwandern, Schweigewandern, Wanderungen zum Kneippbecken mit Wassertreten, Heilklimatisches Wandern, Wandern zu Quellen und Bächen, Winterwandern, Schneeschuhwandern
- ◆ 4 x Yoga und 2 x Wassergymnastik

## Fastenwandern

- ◆ 7 Übernachtungen im Hotel Kaiseralm  
Die Zimmer sind ausgestattet mit Bad oder Dusche, WC, Fön, Telefon, Minibar und TV
- ◆ 7 x Teilnahme am speziellen Basenfasten-Frühstücksbuffet
- ◆ 5 x 3-Gang Mittagessen mit zwei Hauptgängen zur Wahl (die Menüs sind auf der Grundlage des Basenfastens zusammengestellt)
- ◆ 7 x Basenfasten-Abendessen (Hauptgang) (das Gericht ist auf der Grundlage des Basenfastens zusammengestellt)
- ◆ Täglich eine Flasche Gerolsteiner Naturell (0,75 l) auf dem Zimmer
- ◆ Täglich basische Kräutertees
- ◆ Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Infrarotkabine
- ◆ naturheilkundliche Begleitung durch Heilpraktikerin Michaela Schubert
- ◆ Blutdruck, Puls und Blutzuckerüberwachung
- ◆ Ernährungsberatung zum Thema basische Ernährung
- ◆ 6 x geführte Wanderung; davon 1 x Ganztagswanderung mit Lunchpaket
- ◆ 1 x Teilmassage mit basischem Wickel
- ◆ 1 x Schröpfkopf-/Breussmassage oder Fußreflexzonenmassage
- ◆ 1 x geführte Entspannung/Meditation
- ◆ 1 x Wassergymnastik
- ◆ Wir wandern im Genussbereich (8-12 km) und dabei die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen liegt uns sehr am Herzen. Dabei helfen uns Meditationswandern und geistig inspirierte Texte, sowie Langsamlauf- und Schweigezeiten.

## Termine:

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| Basenfasten      | 20.-27.März 2022     |
| Fastenwandern    | 16.-23.Oktober 2022  |
| Gesundheitsreise | 09.-16.Januar 2022   |
|                  | 01.-08.Mai 2022      |
|                  | 13.-20.November 2022 |

## Preise je Arrangement: Basenfasten und Fastenwandern

|                                      |                   |
|--------------------------------------|-------------------|
| Pro Person im Doppelzimmer           | <b>939,00 €</b>   |
| Doppelzimmer als Einzelzimmernutzung | <b>1.051,00 €</b> |
| Reguläres Einzelzimmer               | <b>939,00 €</b>   |

Hinzu kommt die örtliche Kurtaxe von EUR 1,50 pro Person / Tag, die Vorort zu bezahlen ist.

## Preise je Arrangement: Gesundheitsreise

|                                      |                   |
|--------------------------------------|-------------------|
| Pro Person im Doppelzimmer           | <b>1.024,00 €</b> |
| Doppelzimmer als Einzelzimmernutzung | <b>1.136,00 €</b> |
| Reguläres Einzelzimmer               | <b>1.024,00 €</b> |

Hinzu kommt die örtliche Kurtaxe von EUR 1,50 pro Person / Tag, die Vorort zu bezahlen ist.

## Zusätzlich buchbare Leistungen:

1. ausführliche naturheilkundliche Anamnese mit Therapieempfehlung 90,00€;
2. Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuss (60min) 75,00€
3. Hormondiagnostik/-therapie 180,00€ (+Laborkosten)
4. Fußreflexzonenmassage (40min) 50,00€
5. Schröpfkopfmassage am Rücken ( 30min) 40,00€;

### Datenschutzerklärung:

Alle Angaben zu Ihrer Person werden unter dem Grundsatz des Datenschutzes behandelt. Speziell Angaben zu ihrem Gesundheitszustand unterliegen unserer absoluten Verschwiegenheit.

### Teilnehmer:

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen  
Maximale Teilnehmerzahl:  
18 Personen-Fasten / Fastenwandern  
25 Personen- 7 Tage Gesundheitsreise.

Die Veranstaltung findet nur statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.  
Anmeldeschluss ist immer 21 Tage vor Beginn jeder Veranstaltung.

### Veranstaltungsort:

Hotel Kaiseralm, Fröbershammer 31, D-95493 Bischofsgrün  
Homepage: [www.kaiseralm.de](http://www.kaiseralm.de)

Für den Inhalt verantwortlich ist der Veranstalter.