

# ENTSPANNUNG. NATUR & LEBEN

EXKLUSIV-ARRANGEMENTS  
VON MICHAELA SCHUBERT:





- SANFTES FASTEN
- FASTENWANDERN
- 7 TAGE GESUNDHEITSREISE

NUR IM  
HOTEL KAISERALM

## Gesundheitsreisen




HOTEL KAISERALM GMBH • FRÖBERSHAMMER 31 • 95493 BISCHOFSGRÜN • ☎ 09276-800 • ✉ INFO@KAISERALM.DE • 🌐 KAISERALM.DE  



IHR VERANSTALTER:

Heilpraktikerin Michaela Schubert, Pfarrgässchen 4, 95466 Weidenberg

 [www.entspannung-natur-leben.de](http://www.entspannung-natur-leben.de)



**HOTEL KAISERALM**  
*Ihr Hotel zum Wohlfühlen!*



IHR VERANSTALTUNGSORT:

Hotel Kaiseralm GmbH, Fröbershammer 31, 95493 Bischofsgrün

 [www.kaiseralm.de](http://www.kaiseralm.de)



„Entspannung, Natur & Leben“ sind mein Motto.  
Ich helfe Menschen ihren Lebensprozess  
selbstverantwortlich zu gestalten und  
umsichtig mit Körper, Geist und Seele umzugehen.

Michaela Schubert



## 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

7 ÜBERNACHTUNGEN

TERMINE & PREISE  
SIEHE SEITE 8

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.

- 7 x Übernachtung in der gewünschten Zimmerkategorie, die Zimmer sind ausgestattet mit Dusche oder Bad, WC, Föhn, Telefon, Minibar, TV und Safe
- 7 x Frühstück
- 6 x 3-Gang vegetariles Mittagessen
- 7 x 1-Gang vegetariles Abendessen
- täglich eine Flasche stilles Mineralwasser (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 (je nach Jahreszeit)
- täglich Entspannungseinheiten wie Meditationen, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining
- täglich „Gespräche am Abend“, Impulse zur Work-Life-Balance und Lebensordnung
- 1 x Einführungsvortrag zur Gesundheitsreise und Ernährungstipps
- 1 x Infoabend „Kräuter & Gewürze“ in der Küche und als Heilpflanzen
- 6 x geführte Wanderungen wie Naturwandern, Achtsamkeitwandern, Schweigewandern, Wanderungen zum Kneippbecken mit Wassertreten, heilklimatisches Wandern, Wandern zu Quellen und Bächen, Winterwandern
- 4 x Yoga
- 2 x Wassergymnastik



Inhalte können je nach Jahreszeit variieren! Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen, maximale Teilnehmerzahl: 25 Personen. Ein Teilnahmeverbot gilt für Schwangere und stillende Mütter, für Kinder unter 16 Jahren, Menschen mit Magen oder Zwölffingerdarmgeschwüren, fortgeschrittener Leber- und Nierenfunktionschwäche und nach größeren Operationen.



## In Anlehnung an die 5 Säulen der Kneipp Therapie

Pfarrer Sebastian Kneipp stellte seine Gesundheitstherapie auf fünf Säulen. Sie sind die Basis für eine gesündere Lebensweise.

Während der 7 tägigen Gesundheitsreise lernen Sie diese Eckpfeiler genauer kennen und wie Sie diese bestmöglich für sich nutzen können.

**WASSER**



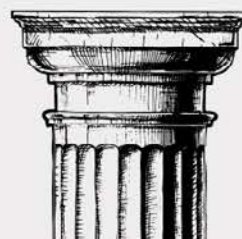
**PFLANZEN**



**BEWEGUNG**



**ERNÄHRUNG**



**BALANCE**



# Sanftes Fasten

## 7 ÜBERNACHTUNGEN

TERMINE & PREISE  
SIEHE SEITE 8

### Das sanfte Fasten – ohne zu Hungern – für einen stabileren Säure-Basen-Haushalt!

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

Der Säure-Basen-Haushalt wird entlastet und der Nährstoffhaushalt verbessert.

- 7 x Übernachtung in der gewünschten Zimmerkategorie, die Zimmer sind ausgestattet mit Dusche oder Bad, WC, Föhn, Telefon, Minibar, TV und Safe
- 7 x Teilnahme am speziellen Basenfasten-Frühstück
- 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 stilles Mineralwasser (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
- 6 x geführte Entspannung, Meditationen, geistige Impulse und Reflektionen
- 1 x Wassergymnastik

## KOMBI Paket

Kombinieren Sie 2 Gesundheitsarrangements oder komplettieren Sie Ihre Auszeit mit weiteren Leistungen (gegen Aufpreis):

- **Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuss**
- **Fußreflexzonenmassage**
- **Schröpfkopfmassage**
- **ausführliche naturheilkundliche Anamnese mit Therapieempfehlung**



# Fastenwandern

## 7 ÜBERNACHTUNGEN

TERMINE & PREISE  
SIEHE SEITE 8

### Ein idealer „Fastensport“ ist das Wandern.

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.

- 7 x Übernachtung in der gewünschten Zimmerkategorie, die Zimmer sind ausgestattet mit Dusche oder Bad, WC, Föhn, Telefon, Minibar, TV und Safe
- 7 x Teilnahme am speziellen Basenfasten-Frühstück
- 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 stilles Mineralwasser (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 Ganztages-Wanderung mit Lunchpaket
- 1 x Teilmassage mit basischem Wickel
- 1 x geführte Entspannung/Meditationen
- 1 x Wassergymnastik

**JETZT  
BUCHEN**

☎ 09278 / 775895



[ENTSPANNUNG-NATUR-LEBEN.DE](https://www.entspannung-natur-leben.de)





Die Natur ist die beste Apotheke!

Pfarrer Sebastian Kneipp



## Ihr Veranstaltungsort: die Kaiseralm in Bischofsgrün

**Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie unsere Gastfreundschaft!**

- privat geführtes 4-Sterne-Hotel mit familiärer Atmosphäre
- 95 Zimmer
- traumhafte Lage zwischen Ochsenkopf (1024m) und Schneeberg (1051m)
- von allen Zimmern Panoramablick auf den Heilklimatischen Kurort Bischofsgrün
- Badebereich mit Schwimmbad (6x15 m)
- Finnische Sauna
- Erlebnisdusche
- Infrarotkabine
- Verwöhnmassagen
- Kegelbahn
- Tischtennis
- Billardtisch



BISCHOFSGRÜNER MARKTPLATZ



HEILKLIMATISCHE WANDERWEGE



MITTELGEBIRGE „FICHELGEBIRGE“



FICHELSEE IN DER NACHBARGEMEINDE



WAHRZEICHEN AUF DEM OCHSENKOPFGIPFEL



HEILKRÄUTERDORF NAGEL



ALPINE COASTER IN BISCHOFSGRÜN



SEILBAHN ZUM OCHSENKOPFGIPFEL



TRAUMHAFT WINTERWANDERWEGE



## LEISTUNGEN

Die genaue Beschreibung unserer Gesundheitsarrangements finden Sie in der beiliegenden Broschüre „Gesundheitsreisen“. Weitere Informationen zu den einzelnen Arrangements finden Sie auch online:

 [ENTSPANNUNG-NATUR-LEBEN.DE](http://ENTSPANNUNG-NATUR-LEBEN.DE)



**Buchen Sie Ihr gewünschtes Arrangement telefonisch oder nutzen Sie das Buchungsformular auf der Rückseite.**

 **09278 / 775895**

## 7-Tage-Gesundheitsreise 7 ÜBERNACHTUNGEN



### TERMINE

- 25.10.2020 – 01.11.2020
- 02.05.2021 – 09.05.2021
- 10.01.2021 – 17.01.2021
- 14.11.2021 – 21.11.2021



### PREISE (pro Person)

im Doppelzimmer	€	955,00
im Doppel- als Einzelzimmer	€	1.060,00
im regulären Einzelzimmer	€	955,00

Hinzu kommt die örtliche Kurtaxe.

## Fastenwandern 7 ÜBERNACHTUNGEN



### TERMIN

- 18.10.2020 – 25.10.2020
- weitere Termine in Planung



### PREISE (pro Person)

im Doppelzimmer	€	780,00
im Doppel- als Einzelzimmer	€	843,00
im regulären Einzelzimmer	€	780,00

Hinzu kommt die örtliche Kurtaxe.

## Sanftes Fasten 7 ÜBERNACHTUNGEN



### TERMIN

- 14.03.2021 – 21.03.2021
- weitere Termine in Planung




### PREISE (pro Person)

im Doppelzimmer	€	803,00
im Doppel- als Einzelzimmer	€	908,00
im regulären Einzelzimmer	€	803,00

Hinzu kommt die örtliche Kurtaxe.




### VERANSTALTER

Heilpraktikerin Michaela Schubert, Pfarrgässchen 4, 95466 Weidenberg  
 [www.entspannung-natur-leben.de](http://www.entspannung-natur-leben.de)



### VERANSTALTUNGSORT

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

## INFORMATIONEN ZU BUCHUNG, STORNIERUNG UND ZAHLUNG

**Die Buchungen bzw. Reservierungen erfolgen direkt über die Veranstalterin und Heilpraktikerin Michaela Schubert!**

Um Ihre Reservierung zu bestätigen bitten wir Sie, nach Erhalt der Buchungsbestätigung, um eine Anzahlung von 30 % des Reisepreises. Bitte überweisen Sie diesen Betrag auf das Konto von Heilpraktikerin Michaela Schubert, HypoVereinsbank Nürnberg, IBAN DE15760200700382511727, BIC HYVEDEMM460. Die Restzahlung erfolgt 21 Tage vor Seminarbeginn, ebenfalls auf das o.g. Konto. Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen, da der Seminarpreis inkl. der Hotelleistungen nach der Restzahlung nicht mehr zurückgezahlt werden kann – es sei denn, es wird ein adäquater Ersatzteilnehmer gefunden. Sollte die Veranstaltung aufgrund von Krankheit der Seminarleiterin Frau Schubert oder mangels Teilnehmerzahl ausfallen, werden die Anzahlungen bzw. gezahlten Seminarkosten zurückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

## DATENSCHUTZERKLÄRUNG

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



# Buchungsformular Gesundheitsreisen

FAXNUMMER: 0 92 78 / 77 58 98

## IHRE KONTAKTDATEN



Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

## BUCHUNG

Ich / Wir melde(n) mich/uns verbindlich für folgendes Gesundheitsarrangement an:  
(bitte ankreuzen)

- 7-Tage-Gesundheitsreise** (7 Übernachtungen)
- Sanftes Fasten** (7 Übernachtungen)
- Fastenwandern** (7 Übernachtungen)

### BITTE BEACHTEN:

Inhalte der Arrangements können je nach Jahreszeit variieren! Ein Teilnahmeverbot gilt für Schwangere und stillende Mütter, für Kinder unter 16 Jahren, Menschen mit Magen oder Zwölffingerdarmgeschwüren, fortgeschrittener Leber- und Nierenfunktionsschwäche und nach größeren Operationen.

Termin(e): \_\_\_\_\_

Personenanzahl: \_\_\_\_\_

Zimmeranzahl: Doppelzimmer \_\_\_\_\_

Doppel- als Einzelzimmer \_\_\_\_\_

Reguläres Einzelzimmer: \_\_\_\_\_

## ANMERKUNGEN / ARRANGEMENTWÜNSCHE:

---

---

---

---

---

---

---

---

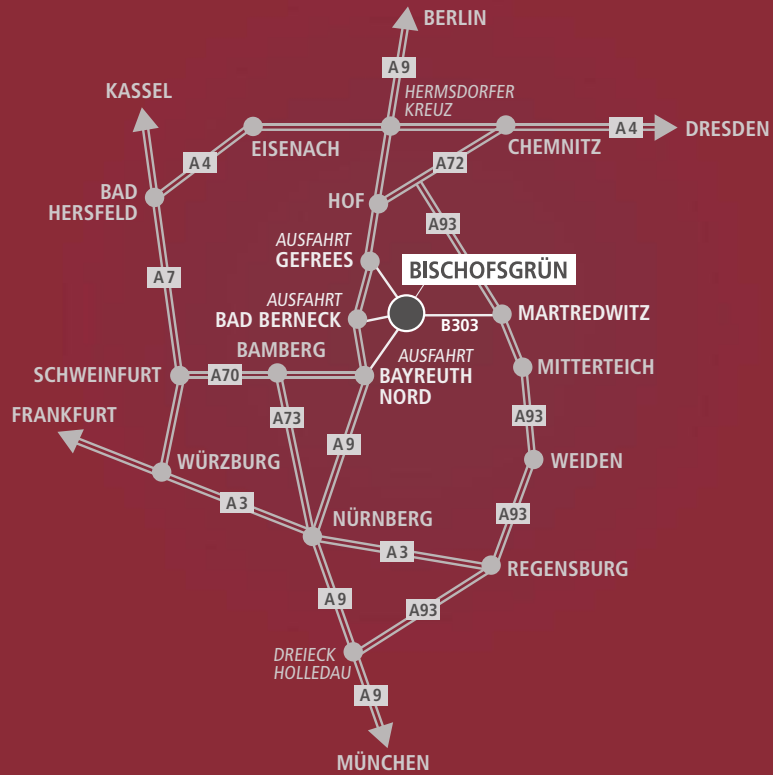
Durch Ihre Unterschrift bestätigen Sie Ihre verbindliche Teilnahme am gewünschten Arrangement.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_



Bitte hier ankreuzen und an die obenstehende Faxnummer senden, wenn Sie zukünftig keine personalisierte Werbung mehr vom Hotel Kaiseralm oder Heilpraktikerin Michaela Schubert erhalten möchten.  
Oder widersprechen Sie per E-Mail: [info@kaiseralm.de](mailto:info@kaiseralm.de), [schubert@entspannung-natur-leben.de](mailto:schubert@entspannung-natur-leben.de)



So finden Sie uns!



HOTEL KAISERALM GMBH • 95493 BISCHOFSGRÜN IM FICHELGEBIGE • ☎ 09276-800 • FAX: 09276-8145 • 🌐 KAISERALM.DE  



**HOTEL KAISERALM**  
*Ihr Hotel zum Wohlfühlen!*  
 ★ ★ ★ ★ ★

Bildnachweise:  
 Hotel Kaiseralm GmbH, Leppert & Partner Werbeagentur, Michaela Schubert, Tourismus und Marketing GmbH Ochsenkopf,  
 TZ Fichtelgebirge (HUB, Flo Trykowski, Florian Marhardt), Wilhelm Zapf, Adobe Stock, Fotolia, Sonstige.