

Basenfasten de Luxe

der gesunde Start ins neue Jahr

AB 18 JAHRE

Endlich gibt es sie die verlängerte Erholungsschlemmerwoche! Und das gleich nach den Festtagen zum Jahresstart.

Zeit wieder ins Lot zu finden, um das neue Jahr basisch mit leckeren Gerichten vom Buffet und viel Wasser und Kräutertee zu beginnen.

Ihr bewegt euch täglich an der frischen Luft bei lustigen Walkingrunden oder interessanten Rundgängen, festigt und dehnt den Körper beim angeleiteten Training im Gymnastikraum.

Während der Woche gibt es Vorträge über basische Ernährung und Schüßler-Salze sowie folgende Anwendungen:

- Ein Besuch in der Therme Bad Windsheim (inkl. Bustransfer)
- Küchenworkshop, mit basischen Gerichten
- Täglich ein sanftes Sportangebot, wenn möglich draußen, da Bewegung an frischer Luft entsäuernd wirkt.
- Vorträge über Ernährung, Schüßler-Salze und Bachblüten
- Schüßler-Salze für die Basenwoche
- Entspannung bei Phantasiereisen, Muskelentspannung, Meditation und einiges an Yoga-Einheiten
- Verschiedene Tees, Wasser und schmackhafte basische Verpflegung am Buffet
- Sauna so oft ihr möchtet
- Fußbäder und / oder basische Strümpfe in Eigenregie
- Salz-Ölmassage (Teilkörper, Säuren ausleitend)
- Basische Ganzkörperbehandlung inklusive Gesicht (Bürstenmassage und Wickel)

Zusätzlich buchbar (ganz bequem vor Ort):

- Verschiedene Massagen
- Kosmetische Anwendungen
- Pediküre / Maniküre
- Verschiedene Körperpackungen

ALLGEMEINE HINWEISE

Vor Beginn der Basenwoche in Creglingen beginnst du mit Entlastungstagen zu Hause, an denen auch die Darmentleerung gemacht werden sollte.

Euer Anreisetee erwartet euch zwischen 14:00 und 16:00 Uhr. Die Basenwoche beginnt gleich im Anschluss. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Mittagessen am Abreisetag. Weitere Anwendungen lassen sich vor Ort bequem hinzubuchen.

Generell planen wir die Unterbringung in 3-Bett-Zimmern. Sollte jedoch der Wunsch nach einer anderen Unterbringung vorhanden sein, ist dies gegen einen Aufpreis von 7,50 € p.P. (Doppelzimmer) oder 15,00 € pro Einzelzimmer je Nacht möglich.

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, **bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl** sowie jeweils über **Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer** zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/2941

Leistungen

- ✓ 7 Übernachtungen mit basischer Vollpension, Mehrbettzimmer (Dreierbelegung), Bettwäsche,
- ✓ Anwendungen wie beschrieben
- ✓ Gegen Aufpreis Unterbringung zu zweit im Zimmer (7,50 € p.P. je Nacht) oder Einzelbelegung (15,00 € p.P. je Nacht) möglich.

Termine & Preise

05. 01. 2025 - 12. 01. 2025

- 👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,** Bett / en im Mehrbettzimmer ab 18 Jahre: 721,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

Höchstens 30 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Information & Buchung:

Jugendherberge Creglingen,
Erdbacher Str. 30
97993 Creglingen

☎ +49 7933 336
@ JH-Creglingen@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

☎ +49 711 66474726
@ buchungen-bw@jugendherberge.de