Unsere Heilfasten-Angebote

Herzlich willkommen

Herzlich willkommen!

Lichtvolle Räume, liebevoll ausgestattet, ein freundliches Entree - willkommen im Vitalhotel am Stadtpark*S!**

Zentral und dennoch ruhig gelegen – viele reden davon, bei uns finden Sie es wirklich. Die renovierte, hochwertig ausgestattete Jugendstilvilla mit Flair im Herzen von Bad Harzburg verwöhnt Sie mit himmlischer Ruhe, liebevoll ausgestatteten Zimmern sowie zwei Juniorsuiten. Dennoch sind Sie zu Fuß in wenigen Minuten in der Bummelallee, im Kurpark und allen örtlichen Einrichtungen.
Auch sonst bieten wir Ihnen das Konzept der kurzen Wege: Wellness-, Beauty- und Spa-Einrichtungen stehen direkt im Haus zu Ihrer Verfügung.

Unsere besondere Spezialität ist die individuelle, familiäre Atmosphäre und Gästebetreuung. Bring- und Abholdienst auf Anfrage, barrierearme Wege und ein Lift gehören zum Service.
Sie haben Fragen oder Wünsche? Wir kümmern uns darum!

Bad Harzburg – Galopprennen und Casino, Kurtradition und modernste Wellnesseinrichtungen, Hexentanz, Lichterfest, Kastanienfest, Brockenblick und Golfplatz, Nordic Walking oder ganz beschauliche Wanderungen. Nicht umsonst wurde Bad Harzburg als einziger Harzer Kurort in der Spitzengruppe niedersächsischer Kurorte platziert. Ein wirklich guter Grund, Bad Harzburg zu besuchen und bei uns einzukehren!

Inhaltsverzeichnis

Heilfasten im Vitalhotel am Stadtpark***S	Seite 5
Heilfasten – Königsweg der Heilkunst	Seite 5
Fasten hilft Heilen	Seite 6
Heilfasten nach Buchinger	Seite 6
▪ 7 Tage Heilfasten „Basis“	**Seite 8**
▪ 10 Tage Heilfasten „Kompakt“	**Seite 9**
▪ 14 Tage Heilfasten „Premium“	**Seite 10**
Molkefasten – der Klassiker unter den Fastenkuren	Seite 12
▪ 7 Tage Molkefasten „Basis“	**Seite 13**
Fasten und Wohlfühlen	Seite 15
▪ 7 Tage Bio-Gemüsesaft-Fasten	**Seite 16**
▪ 7 Tage Fasten und Wandern	**Seite 18**
▪ 7 Tage Fasten und Entspannung	**Seite 20**
Fasten und Aloe Vera	Seite 22
Fastenablauf	Seite 22
Allgemeine Informationen	Seite 24
Heilfasten-Tagebuch	Seite 25
Wellness-Massagen und -Bäder	Seite 26
Beauty und Spa	Seite 26

Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen,
wenn er denken kann, wenn er warten kann,
wenn er fasten kann.

Hermann Hesse

Heilfasten im Vitalhotel am Stadtpark***S

Das Team vom Vitalhotel verfügt über langjährige Erfahrung in der Durchführung von Heilfasten-Kuren. Diese Kompetenz – verbunden mit einem perfekten Ambiente – ist es, was das Heilfasten im Vitalhotel einzigartig und unvergesslich macht. Darüber hinaus gibt es eine Reihe weiterer Gründe, sich für das Vitalhotel am StadtparkS zu entscheiden:***

Bevorzugte Lage

- Ruhige und dennoch zentrale Lage in Bad Harzburg
- In unmittelbarer Nähe: Stadtpark und Kurpark, Bummelallee
- 18- Loch Golfplatz (20 % Greenfee Ermäßigung für unsere Gäste)
- Tennisplätze direkt gegenüber dem Hotel
- Burgbergseilbahn, Haus der Natur, Thermal-Solebad, Wandelhalle,
- Örtliche Buslinie 873 in unmittelbarer Nähe und vieles mehr

Natur

Nationalpark Harz, Luchsgehege an den Rabenklippen, Wildgehege am Golfplatz, geführte Wanderungen u.a. mit dem Nationalpark-Ranger, Wildkatzengehege, Baumwipfelpfad HARZ, Baumwurzelpfad, Harzer „Hexenstieg“ ...

Angebote in Bad Harzburg

Bad Harzburg bietet Ihnen ein vielfältiges Spektrum an weiteren Angeboten für Freizeit und Kultur.
Der Kurpark und die Bad Harzburger Sole-Therme befinden sich nur wenige Gehminuten vom Vitalhotel entfernt, ebenso der gepflegte 18-Loch Golfplatz.
(20 % Greenfee-Ermäßigung für Gäste des Vitalhotels am Stadtpark***S).

Heilfasten – Königsweg der Heilkunst!

Heilfasten in der klassischen Form heißt: Gesundung für Körper und Geist durch einen begrenzten und freiwilligen Nahrungsverzicht. Fasten ist kein Hungern!

- Heilfasten ist tief verwurzelt in fast allen großen Weltreligionen wie z.B. das vorösterliche Fasten in der christlichen Religion. Fasten heißt hier, Körper und Geist zu reinigen, frei zu sein, um zu sich selbst zu finden.
- Heilfasten bedeutet auch, in einer konsumorientierten Zeit dem Überfluss zu entsagen, um wieder maßvoll Essen und Trinken zu lernen.
- Heilfasten als medizinische Heilmethode verbindet sich ganz besonders mit dem Namen von Dr. Otto Buchinger sen., der in den zwanziger Jahren durch Selbsterfahrung bei schwerem Rheuma zum Heilfasten kam.
- Heilfasten ist geeignet zur Krankheitsvorbeugung und Heilung bzw. Linderung vieler chronischer Krankheiten durch eine umfassende Entlastung und Entschlackung des Organismus.
- Heilfasten stärkt die Abwehrkräfte und regt die unterdrückten Selbstheilungskräfte des Körpers an.
- Heilfasten wirkt sich positiv auf ernährungsabhängige Stoffwechselerkrankungen aus. Heilfasten kann den Einstieg in eine gesündere Ernährung erleichtern, besonders mit dem Ziel der Gewichtsreduktion.
- Heilfasten ist ein ganzheitliches Verfahren mit Wirkung auf Körper, Geist und Seele des Menschen.

Durch dieses Zusammenspiel hat Heilfasten auch einen bewusstseinserweiternden Effekt und sollte langfristig eine gesündere Lebensweise zur Folge haben. Fasten unterstützt eine positive und lebensjahende Einstellung zu sich selbst, zum Umfeld und zur Umwelt.

Fasten ist notwendig, denn die Seele wird durch zu viel Blut und Fett erstickt
und ist dann nicht fähig, göttliche und himmlische Dinge einzusehen und zu beurteilen.

Galenos

Fasten hilft Heilen

Fasten – ein Gewinn für Körper und Seele
Fasten – stärkt die Abwehrkräfte
Fasten – Zeit für Besinnung
Fasten – gibt neuen Schwung für den Alltag

Heilanzeigen:

- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Migräne
- Chron. Erkrankungen der Verdauungsorgane
- Chron. Hauterkrankungen (Neurodermitis, Psoriasis)
- Asthma bronchiale und Allergien
- Entzündliche / nicht entzündliche Rheumaformen
- Diabetes mellitus
- Fettleber und chronische Hepatitis
- Stoffwechselstörungen

Unsere Fasten-Arrangements

- Heilfasten-Arrangements für 7, 10 und 14 Tage
- Molke-Fasten
- Bio-Gemüsesaft-Fasten
- Fasten und Wandern
- Fasten und Entspannung
- Heilfasten und Aloe Vera
- Ambulantes Heilfasten
- Heilfasten-Freundschaftswochen
- Sommer- und Winterheilfasten

Heilfasten nach Buchinger

Heilfasten ist Einfachheit und Beschränkung auf das Wesentliche. Gerade darum ist es wichtig, dass alles harmonisch abgestimmt ist und ineinander greift.
Wir bieten Ihnen unsere jahrzehntelange Erfahrung mit dem bewährten Heilfasten nach Dr. Buchinger an.
Heilfasten nach Dr. Buchinger ist keine Nulldiät, sondern es erfolgt eine Versorgung mit schmackhaften Fasten-Gemüsesuppen bei 300-400 Kcal täglich sowie Tee und Wasser.

Zu einer erfolgreichen Fastenmaßnahme ist ein ausgewogenes Verhältnis von Bewegung und Entspannung wichtig. Hierzu gehören Gymnastik, smoveyBEWEGUNGSTRAINING, Entspannung. Optional ist nach Absprache mit der Yoga-Leiterin die Teilnahme an der Yoga-Gruppe möglich. Ebenso können die öffentlichen Wanderungen (keine Hotelleistung) genutzt werden.

Ergänzung finden diese Maßnahmen durch wohltuende Anwendungen in der hauseigenen Beauty- und Wellnessabteilung. Die angebotenen Maßnahmen sind Selbstzahlerleistungen.

Für Sie bereit stehen außerdem: Fitnessraum, Sauna, Infrarot-Wärmekabine, Ruheraum, Kneipphöfchen mit Wassertretbecken (Saison), Kräutergarten.

Seit über 30 Jahren wird das Heilfasten in unserem Haus durchgeführt. Die daraus gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse zeigen auf, dass eine nachhaltige Optimierung der Gesundheit und des Wohlbefindens mit dem Heilfasten nach Dr. Buchinger zu erreichen ist.

Heilfasten nach Buchinger

Heilfasten nach Buchinger

7-Tage Heilfasten „Basis“

Das ideale Arrangement für Einsteiger und zum Kennenlernen oder auch für Wiederholer.

Eine Woche entschlacken, entgiften, erholen und einmal Abstand bekommen vom Alltagsleben - eine wahre Wohltat für Körper, Geist und Seele! Beim Heilfasten, Ihrer Fit-Reise nach Bad Harzburg im Harz, entdecken Sie eine neue Freiheit: Die Unabhängigkeit von äußerer Nahrungszufuhr. Fasten bedeutet Stille, Hinhorchen auf das innere Geschehen und Besinnung auf Wesentliches. Der Erfolg des Fastens hängt aber auch, wie bei keiner anderen Maßnahme, von der positiven inneren Einstellung, dem Willen und der Ehrlichkeit ab.

Sie wohnen im komfortablen Zimmer Kat. Klassik mit Du/WC, ISDN-Telefon, Radio, Flachbild-TV, Föhn, Safe, kostenlosem WLAN-Zugang inkl. der nachfolgenden Leistungen:

- Kostenloses 64-seitiges Fasten-Tagebuch
- 7 x Übernachtungen im EZ/DZ/ZBZ (DZ mit getrennten Betten) Kat. Klassik
- Entlastungsmahlzeit am Anreisetag mit einer abendlichen Obst- oder Reismahlzeit
- Informationsgespräch & Begleitung während Ihrer Fastenkur
- Abführtag mit F.X.Passagesalz zur Darmreinigung am folgenden Tag
- Leberwickel an allen Fastentagen
- Klistiere oder F.X.Passagesalz zur weiteren Darmreinigung nach Absprache
- Frühstückstee mit Zitrone
- Mittags & abends leckere Fasten-Gemüsesuppen
- Wasser & Tee nach Belieben an der Fastenbar
- täglich Stilles Mineralwasser auf dem Zimmer
- Fastenbrechen oder Aufbautage nach Absprache
- 2 x Gymnastik in der Gruppe
- 1 x Entspannung in der Gruppe
- 2 x smoveyBEWEGUNGSTRAINING in der Gruppe
- Freie Teilnahme am Nordic Walking (nach Angebot)
- 1 x Infrarot-Wärmekabine zum Entschlacken
- Kostenfreie Nutzung von Sauna & Fitnessraum
- Leihbademantel & Saunatücher (zur Nutzung im Hotel)
- Wasserkocher & Wärmflasche auf dem Zimmer
- Fastenurkunde
- Verhaltenshinweise für zu Hause & Informationsmappe
- 2 x freier Eintritt in die Bad Harzburger Sole-Therme (2,5 Std.) inkl. Wassergymnastik
- Kostenfreie Nutzung der örtlichen Buslinie 873 in Verbindung mit der Gästekarte
- Bad Harzburg Gratis Gäste-Tickets mit attraktiven Angeboten aus dem Harz
- Teilnahme an den örtlichen Wanderungen mit erfahrenem Wanderführer (keine Hotelleistung)

Die Kosten – auch für das Sommer- und Winterheilfasten sowie die Heilfasten-Freundschaftswochen – finden Sie im Einlegeblatt.

„Wer stark, gesund und jung bleiben will,
sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft
und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“

Hippokrates (350-370 v. Chr.)

10 Tage Heilfasten „Kompakt“

Für alle geübten Faster und Wiederholer bieten wir das 10-Tage-Arrangement Heilfasten nach Buchinger „Kompakt“ an, eine wahre Wohltat für Körper, Geist und Seele. Tage der Auszeit und Entspannung, die Sie sich schon immer einmal gönnen wollten!

Neben einem ausgewogenem Aktivprogramm während der Fastenkur stehen Ihnen vielfältige Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten zur Verfügung.
Viele „Stammgast-Faster“ unseres Hauses sind ein Beweis für eine erfolgreiche Fastenkur in der angenehmen und wohltuenden Atmosphäre unseres Hauses.

Sie wohnen im komfortablen Zimmer Kat. Klassik mit Du/WC, ISDN-Telefon, Radio, Flachbild-TV, Föhn, Safe, kostenlosem WLAN-Zugang inkl. der nachfolgenden Leistungen:

- Kostenloses 64-seitiges Fasten-Tagebuch
- 10 x Übernachtungen im EZ/DZ/ZBZ (DZ mit getrennten Betten) Kat. Klassik
- Entlastungsmahlzeit am Anreisetag mit einer abendlichen Obst- oder Reismahlzeit
- Informationsgespräch & Begleitung während Ihrer Fastenkur
- Abführtag mit F.X.Passagesalz zur Darmreinigung am folgenden Tag
- Leberwickel an allen Fastentagen
- Klistiere oder F.X.Passagesalz zur weiteren Darmreinigung nach Absprache
- Frühstückstee mit Zitrone
- Mittags & abends schmackhafte Fasten-Gemüsesuppen
- Wasser & Tee nach Belieben an der Fastenbar
- täglich Stilles Mineralwasser auf dem Zimmer
- Fastenbrechen oder Aufbautage nach Vereinbarung
- 3 x Gymnastik in der Gruppe
- 2 x Entspannungstherapie in der Gruppe
- 3 x smoveyBEWEGUNGSTRAINING in der Gruppe
- Freie Teilnahme am Nordic Walking (nach Angebot)
- 2 x Infrarot-Wärmekabine zum Entschlacken
- kostenfreie Nutzung von Fitnessraum & Sauna
- Leihbademantel & Saunatücher (zur Nutzung im Hotel)
- Wasserkocher & Wärmflasche auf dem Zimmer
- Fastenurkunde
- Verhaltenshinweise für zu Hause & Informationsmappe
- 3 x freier Eintritt in die Bad Harzburger Sole-Therme (2,5 Std.) inkl. Wassergymnastik
- Kostenfreie Nutzung der örtliche Buslinie 873 in Kombination mit der Gästekarte
- Gratis Bad Harzburg Gäste-Tickets mit attraktiven Angeboten aus dem Harz
- Teilnahme an den örtlichen Wanderungen mit erfahrenem Wanderführer (keine Hotelleistung)

Die Kosten – auch für das Sommer- und Winterheilfasten sowie die Heilfasten-Freundschaftswochen – finden Sie im Einlegeblatt.

„Gelegentliches Fasten ist die beste Heilnahrung“

Dr. Ebo Rau (1945)

14 Tage Heilfasten „Premium“

Unser Premium Fasten-Arrangement für eine erfolgreiche Heilfastenkur zum Entschlacken, Entgiften, Erholen und Abstand gewinnen vom Alltagsleben.

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper diese Auszeit, um sich nach einer erfolgreichen 14-tägigen Heilfastenkur nach Dr. Buchinger wieder fit und gestärkt zu fühlen. Spaziergänge, Wanderungen und eine reizvolle Umgebung erwarten Sie. Neben einem ausgewogenem Aktivprogramm während der Fastenkur stehen Ihnen vielfältige Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten in und um Bad Harzburg zur Verfügung, über die wir Sie gerne informieren.

Sie wohnen im komfortablen Zimmer Kat. Klassik mit Du/WC, ISDN-Telefon, Radio, Flachbild-TV, Föhn, Safe, kostenlosem WLAN-Zugang inkl. der nachfolgenden Leistungen:

- Kostenloses 64-seitiges Fasten-Tagebuch
- 14 x Übernachtungen im EZ/DZ/ZBZ (DZ mit getrennten Betten) Kat. Klassik
- Entlastungsmahlzeit am Anreisetag mit einer abendlichen Obst- oder Reismahlzeit
- Informationsgespräch & Begleitung während Ihrer Fastenkur
- Abführtag mit F.X.Passagesalz zur Darmreinigung am folgenden Tag
- Leberwickel an allen Fastentagen
- Klistiere oder F.X.Passagesalz zur weiteren Darmreinigung nach Absprache
- Frühstückstee mit Zitrone
- Mittags & abends schmackhafte Fasten-Gemüsesuppen
- Wasser & Tee nach Belieben an der Fastenbar
- täglich Stilles Mineralwasser auf dem Zimmer
- Fastenbrechen oder Aufbautage nach Vereinbarung
- 4 x Gymnastik in der Gruppe
- 3 x Entspannungstherapie in der Gruppe
- 4 x smoveyBEWEGUNGSTRAINING in der Gruppe
- Freie Teilnahme am Nordic Walking (nach Angebot)
- 3 x Infrarot-Wärmekabine zum Entschlacken
- kostenfreie Nutzung von Fitnessraum & Sauna
- Leihbademantel & Saunatücher (zur Nutzung im Hotel)
- Wasserkocher & Wärmflasche auf dem Zimmer
- Fastenurkunde
- Verhaltenshinweise für zu Hause & Informationsmappe
- 4 x freier Eintritt in die Bad Harzburger Sole-Therme (2,5 Std.) inkl. Wassergymnastik
- Kostenfreie Nutzung der örtliche Buslinie 873 in Kombination mit der Gästekarte
- Gratis Bad Harzburg Gäste-Tickets mit attraktiven Angeboten aus dem Harz
- Teilnahme an den örtlichen Wanderungen mit erfahrenem Wanderführer (keine Hotelleistung)

Die Kosten – auch für das Sommer- und Winterheilfasten sowie die Heilfasten-Freundschaftswochen – finden Sie im Einlegeblatt.

„Im Fasten verwendet nun der Organismus die sonst für die Verdauung tätigen Energien sofort zur Abheilung der jeweils erkrankten Bezirke unter „sachverständiger" Leitung des „Inneren Arztes", den der alte Paracelsus den „Archaeus", den Urarzt, nannte."

Dr. Otto Buchinger

Molkefasten

Molkefasten – der Klassiker unter den Fastenkuren

Die Molke-Fastenkur hat auch in unserem Haus Tradition und wird seit Jahren durchgeführt.

„Das Serum der Milch" verordnete in der Antike bereits Hippokrates und andere griechische Ärzte. Besonders populär war die Molke- Kur im europäischen Raum vom 17. bis 19. Jahrhundert. Sie erfuhr später weniger Zuspruch aufgrund neu aufgetretener Verfahren. Heutzutage liegt die Molke-Kur als Molke-Fasten-Kur wieder voll im Trend.
Der Wirkungsspektrum der Molke-Fasten-Kur ist jedoch unverändert: Stärkung des Immunsystems, Anregung aller Stoffwechselfunktionen, bei Störungen im Herz-Kreislauf-System. Reinigung, Pflege und Stärkung des Verdauungsapparates, Lebererkrankung, Hauterkrankungen, Darmkrebs-Vorbeugung.
Molke wirkt entgiftend und reinigend, ob zur Vorbeugung oder als Maßnahme bei bereits bestehenden Störungen.
Die Molke-Fasten-Kur bringt viel für Gesundheit und Wohlbefinden, nicht nur für den Augenblick, sondern nachhaltig. Sie ist ebenfalls hervorragend geeignet zur Gewichtsreduktion. Sie pflegt den Körper innerlich und äußerlich.
Molke ist extrem kalorien- und fettarm, enthält dafür reichlich hochwertige Proteine (Eiweißstoffe), versorgt den Körper mit einer Vielzahl an Mineralstoffen wie zum Beispiel Kalium, Natrium, Magnesium und die Vitamine A, B, C, E und Folsäure.

Für die Molke-Fasten-Kur gelten die gleichen Regeln wie bei den anderen Fastenkuren. Vor Fastenbeginn sollte schon an etwa drei Tagen das gewohnte Essen reduziert werden, Umstieg auf leichte Kost. Empfehlenswert ist, sich schon von Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Süßigkeiten, Nikotin zu verabschieden. Während der gesamten Fastenzeit ist auf Genussmittel zu verzichten.
Zu Beginn der Fastenzeit erfolgt ein Abführtag. Danach werden keine weiteren Abführhilfen benötigt, da die Molke die Darmtätigkeit anregt. Bei Bedarf kann Sauerkrautsaft genommen werden.
Auf dem täglichen Speiseplan steht ein Liter Molke, unterstützt von einem Cocktail aus Frischpflanzenheilsäften Artischocke, Löwenzahn, Brennnessel. Dieser Pflanzencocktail hat die Eigenschaften die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen.
Zusätzlich Zufuhr von mindestens zwei Litern Stilles Wasser, plus wertvollen Kräutertees.

„Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens.
İch kann auf sie ebensowenig verzichten, wie auf meine Augen.
Was die Augen für die äußere Welt sind, ist das Fasten für die innere."

Mahatma Gandhi (1849-1948)

7 Tage Molkefasten „Basis“

Die Molke-Fasten-Kur im Vitalhotel am StadtparkS ist ein ausgefeiltes Konzept, das die Bereiche Ernährung, Phytotherapie, Bewegung zu einer Einheit verbindet, mit dem Ziel: Gesundheit zu erhalten, Gesundheit wieder zu erlangen sowie Wohlbefinden.***

Sie wohnen im komfortablen Zimmer Kat. Klassik mit Du/WC, ISDN-Telefon, Radio, Flachbild-TV, Föhn, Safe, kostenlosem WLAN-Zugang inkl. der nachfolgenden Leistungen:

- Kostenloses 64-seitiges Fasten-Tagebuch
- 7 x Übernachtungen im EZ/DZ/ZBZ (DZ mit getrennten Betten) Kat. Klassik
- Entlastungsmahlzeit mit einer abendlichen Obst- oder Reismahlzeit
- Informationsgespräch & Begleitung während Ihrer Fastenkur
- Abführtag mit F.X.Passagesalz zur Darmreinigung am folgenden Tag
- Leberwickel an allen Fastentagen
- Frühstückstee mit Zitrone
- 3 x täglich Molke-Mahlzeiten
- 3 x täglich Heilpflanzencocktail
- Wasser & Tee nach Belieben an der Fastenbar
- täglich Stilles Mineralwasser auf dem Zimmer
- Fastenbrechen oder Aufbautage nach Absprache
- 2 x Gymnastik in der Gruppe
- 1 x Entspannung in der Gruppe
- 2 x smoveyBEWEGUNGSTRAINING in der Gruppe
- Freie Teilnahme am Nordic Walking (nach Angebot)
- 1 x Infrarot-Wärmekabine zum Entschlacken
- Kostenfreie Nutzung von Sauna & Fitnessraum
- Leihbademantel & Saunatücher (zur Nutzung im Hotel)
- Wasserkocher & Wärmflasche auf dem Zimmer
- Fastenurkunde
- Verhaltenshinweise für zu Hause & Informationsmappe
- 2 x freier Eintritt in die Bad Harzburger Sole-Therme (2,5 Std.) inkl. Wassergymnastik
- Kostenlose Nutzung der örtlichen Buslinie 873 in Verbindung mit der Gästekarte
- Bad Harzburg Gratis Gäste-Tickets mit attraktiven Angeboten aus dem Harz
- Teilnahme an den örtlichen Wanderungen mit erfahrenem Wanderführer (keine Hotelleistung)

Die Kosten finden Sie im Einlegeblatt.

Fasten ist der stärkste Appell an die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen, sowohl leiblich wie seelisch gesehen.

Dr. Heinz Fahrner

Fasten und Wohlfühlen

Zur Unterstützung Ihres Wohlbefindens während der Fastenkur haben wir einige Paket-Leistungen aus unserem großen Angebot der Beauty- und Wellnessabteilung für Sie zusammengestellt.

Selbstverständlich sind alle Zusatzleistungen auch einzeln buchbar.
Alle Angebote sind Selbstzahler-Leistungen.

▪ Paket „Basis“
1 x Basen-Bad
1 x Sole-Algen-Bad
1 x Basische Creme-Massage (30 Min.)

▪ Paket „Kompakt“
2 x Basen-Bad
1 x Sole-Algen-Bad
1 x Aromaöl-Massage (30 Min.)

▪ Paket „Premium“
2 x Basen-Bad
2 x Sole-Algen-Bad
1 x Aromaöl-Massage (30 Min.)
1 x Fußreflexzonenmassage (30 Min.)

▪ Paket „Aloe Vera“
2 x Aloe Vera-Bad
2 x Aloe Vera-Massage (30 Min.)

Empfehlenswerte unterstützende Maßnahmen sind:
- Basen-Bad gegen die Übersäuerung
- Molke-Bad zur Pflege

▪ Paket „Detox your body“
1 Spezialbehandlung Gesicht
1 Spezialbehandlung des Körpers mit Sauerstoff
1 Spezial-Tee

Die Kosten finden Sie im Einlegeblatt.

Viele weitere Angebote finden Sie in unserem Hausprospekt.

Siehe da, was das Fasten wirkt. Es heilt die Krankheiten, trocknet die überschüssigen Säfte im Körper aus, vertreibt die bösen Geister, verscheucht verkehrte Gedanken, gibt dem Geist größere Klarheit, macht das Herz rein, heiligt den Leib und führt schließlich den Menschen vor den Thron Gottes ...

Athanasius (295-373)

Bio-Gemüsesaft-Fasten

7 Tage Bio-Gemüsesaft-Fasten

Das Gemüsesaft-Fasten ist die ideale Maßnahme für die Regeneration, Rund-erneuerung, Vitalisierung.

Trotz des Überangebots an Nahrungsmitteln kann es zur Unterversorgung mit Vitalstoffen und dadurch zu Mangelerscheinungen kommen. Zusätzlich plagt uns Hektik, vermehrter Leistungsdruck, Überbelastung, Unruhe. Unser Wohlergehen wird gestört und ist beeinträchtigt. Da benötigt unser Körper ab und an eine Pause, um seine Reserven aufzufüllen, Energie zu tanken, sich zu regenerieren, um so seine vielfältigen Aufgaben wieder einwandfrei erfüllen zu können.

- Die Gemüsesaftkur liefert eine Fülle an natürlichen Vitalstoffen
- Säfte strotzen vor Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen
- Gemüsesäfte sorgen für ein sättigendes Gefühl
- Säfte kurbeln den Stoffwechsel an und entlasten das Verdauungssystem
- Säfte werden sehr schnell verdaut. Ihre Nähr- und Vitalstoffe gelangen in wenigen Minuten in die Zellen- ohne Verschwendung von Verdauungsenergie
- Säfte dienen erfolgreich der Entgiftung, Entschlackung und Heilung
- Gemüsesäfte haben kaum Zucker, nur wenige Kalorien. Damit unterstützen sie auch die Gewichtsreduktion.

Für die Gemüsesaft-Kur gelten die gleichen Regeln wie bei anderen Fastenkuren. Es ist empfehlenswert, sich schon vor Fastenbeginn von Kaffee, Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten zu verabschieden. Für die gesamte Fastenzeit gilt der Verzicht auf Genussmittel. Zu Beginn der Fastenzeit erfolgt der Abführtag.
Auf dem täglichen Speiseplan steht ein Liter Gemüsesaft, verteilt auf drei Gemüsesaft-Mahlzeiten. Der Gemüsesaft wird verdünnt verzehrt.
Wichtig: Die Säfte sehr langsam, nur schluckweise aufnehmen und im Mund gut einspeicheln. Den Säften werden einige Tropfen eines hochwertigen Öls zugesetzt, damit auch die fettlöslichen Vitamine verstoffwechselt werden können.
Reichlich trinken: Stilles Wasser, Mineralwasser und Kräutertee, ohne Zusatz von Zucker oder Honig.
Zu einer Fastenkur gehören ebenso Bewegung und Entspannung in einem ausgewogenen Gleichgewicht. Bewegung aktiviert die Stoffwechselleistung, verbraucht Kalorien und ist bei einer gewünschten Gewichtsreduktion eine Hilfe.

Sie wohnen im komfortablen Zimmer mit Du/WC, ISDN-Telefon, Radio, Flachbild-TV, Föhn, Safe und kostenlosem WLAN-Zugang inkl. der nachfolgenden Leistungen:

- Kostenloses 64-seitiges Fasten-Tagebuch
- 7 x Übernachtungen im EZ/DZ/ZBZ (DZ mit getrennten Betten) Kat. Klassik
- Entlastungsmahlzeit mit einer abendlichen Obst- oder Reismahlzeit
- Informationsgespräch & Begleitung während Ihrer Fastenkur
- Abführtag mit F.X.Passagesalz zur Darmreinigung am folgenden Tag
- Leberwickel an allen Fastentagen
- Klistiere oder F.X.Passagesalz zur weiteren Darmreinigung nach Absprache
- Frühstückstee mit Zitrone
- 3 x täglich Bio-Gemüsesaft-Mahlzeit
- Wasser & Tee nach Belieben an der Fastenbar
- täglich Stilles Mineralwasser auf dem Zimmer
- Fastenbrechen oder Aufbautage nach Absprache
- 1 x Body-Bürstenmassage, Förderung der Durchblutung und Zirkulation
- 1 x Fußreflexzonenmassage
- 1 x Entspannung in der Gruppe
- 2 x smoveyBEWEGUNGSTRAINING in der Gruppe
- Freie Teilnahme am Nordic Walking (nach Angebot)
- 2 x Infrarot-Wärmekabine zum Entschlacken
- Kostenfreie Nutzung von Sauna & Fitnessraum
- Leihbademantel & Saunatücher (zur Nutzung im Hotel)
- Wasserkocher & Wärmflasche auf dem Zimmer
- Fastenurkunde
- Verhaltenshinweise für zu Hause & Informationsmappe
- 1 x freier Eintritt in die Bad Harzburger Sole-Therme (2,5 Std.) inkl. Wassergymnastik
- Kostenlose Nutzung der örtlichen Buslinie 873 in Verbindung mit der Gästekarte
- Bad Harzburg Gratis Gäste-Tickets mit attraktiven Angeboten aus dem Harz
- Teilnahme an den örtlichen Wanderungen mit erfahrenem Wanderführer (keine Hotelleistung)

Die Kosten finden Sie im Einlegeblatt.

Fasten und Wandern

7 Tage Fasten und Wandern

Fasten und Wandern = eine Kombination aus Fasten plus körperlicher Aktivität
Schwer vorzustellen: wenig Energie und dann noch zusätzlich körperlich aktiv sein.
Es funktioniert jedoch hervorragend.

Fasten ist Gesundheitsvorsorge. Fasten sorgt mit seiner heilsamen Wirkung auf den Organismus – verbunden mit Bewegung – für ein neues Gefühl von Leichtigkeit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.
Fasten ist ein freiwilliger Verzicht auf Nahrung, kein Hungern. Fasten hilft dem Körper zu entschlacken und zu entgiften. Fasten stärkt den Körper, stabilisiert das Immunsystem, schafft neue Energie.
Fasten hilft, die Seele und den Geist wieder in Balance zu bringen.
Unterstützt werden diese positiven Eigenschaften durch die Wanderungen in der herrlichen Harzer Wald- und Berglandschaft. Deren Natur ist eine Wohltat, bringt Ruhe, Entspannung und Gelassenheit.
Nach der Aktivität der Wanderungen finden Sie Erholung in unserem Saunabereich, tauchen Sie ein in ein wohligwarmes duftendes Bad oder genießen eine lockernde Massage (optional zubuchbar).

Ablaufplan

Rucksack, Thermosflasche, wetterfeste Schuhe und Bekleidung, evtl. Schal, Mütze, Handschuhe bitte mitbringen.

Sonntag:	Anreise, Entlastungstag, Begrüßung
Montag:	Abführtag, ein Tag zur freien Verfügung – zum Beispiel Besuch der Sole-Therme
Dienstag:	Wanderung
Mittwoch:	smoveyBEWEGUNGSTRAINING, Entspannung
Donnerstag:	Wanderung
Freitag:	Wanderung
Samstag:	Wanderung, Abschlussgespräch nach Vereinbarung
Sonntag:	Heimreise

Sie wohnen im komfortablen Zimmer Kat. Klassik mit Du/WC, ISDN-Telefon, Radio, Flachbild-TV, Föhn, Safe, kostenlosem WLAN-Zugang inkl. der nachfolgenden Leistungen:

- Kostenloses 64-seitiges Fasten-Tagebuch
- 7 x Übernachtungen im EZ/DZ/ZBZ (DZ mit getrennten Betten) Kat. Klassik
- Entlastungsmahlzeit mit einer abendlichen Obst- oder Reismahlzeit
- Informationsgespräch & Begleitung während Ihrer Fastenkur
- Abführtag mit F.X.Passagesalz zur Darmreinigung am folgenden Tag
- Leberwickel an allen Fastentagen
- Klistiere oder F.X.Passagesalz zur weiteren Darmreinigung nach Absprache
- Frühstückstee mit Zitrone
- 4 x geführte Wanderung mit dem Wanderführer des Vitalhotel am Stadtpark***S
- 4 x Saftverpflegung während der Wanderung mittags
- ansonsten schmackhafte Fasten-Gemüsesuppen mittags & abends
- Wasser & Tee nach Belieben an der Fastenbar
- täglich Stilles Mineralwasser auf dem Zimmer
- Fastenbrechen oder Aufbautage nach Absprache
- 1 x Entspannung in der Gruppe
- 1 x smoveyBEWEGUNGSTRAINING in der Gruppe
- Freie Teilnahme am Nordic Walking (nach Angebot)
- 2 x Infrarot-Wärmekabine zum Entschlacken
- Kostenfreie Nutzung von Sauna & Fitnessraum
- Leihbademantel & Saunatücher (zur Nutzung im Hotel)
- Wasserkocher & Wärmflasche auf dem Zimmer
- Fastenurkunde
- Verhaltenshinweise für zu Hause & Informationsmappe
- 1 x freier Eintritt in die Bad Harzburger Sole-Therme (2,5 Std.) inkl. Wassergymnastik
- Kostenlose Nutzung der örtlichen Buslinie 873 in Verbindung mit der Gästekarte
- Bad Harzburg Gratis Gäste-Tickets mit attraktiven Angeboten aus dem Harz

Die Kosten und Termine finden Sie im Einlegeblatt.

Fasten und Entspannung

7 Tage Fasten und Entspannung

Die Kombination von Fasten und Entspannung bietet uns die Möglichkeit zu einem Start in eine neue Leichtigkeit.

Der Alltag umgibt uns mit einem Überangebot in zahlreichen Bereichen. Wir unterliegen einer ständigen Reizüberflutung, werden zum Dauerkonsum verleitet. Dies alles führt zu Fehlsteuerungen in der komplexen Einheit unseres Körpers. Da ist es Zeit, einen Stopp einzulegen. Mit Fasten und Entspannung einen Neu-Start einleiten, um die Einheit von Körper, Geist und Seele zu stabilisieren und gesund zu halten.
Fasten bringt gesundheitsfördernde Effekte und Wohlbefinden. Regelmäßiges Fasten verringert das Risiko der Entstehung von Zivilisationskrankheiten. Entspannung wirkt ganzheitlich. Stress wird reduziert und somit seine negativen Auswirkungen. Die Stresshormone werden abgebaut, die Regeneration gefördert und dadurch vorzeitige Alterungsprozesse gebremst.
Die Kombination von Fasten und Entspannung bringt positive Ergebnisse, hilft dabei, wieder Achtsamkeit für sich und Ausgeglichenheit zu finden.
Unterstützend wirkt Bewegung in Form von Spaziergängen, leichten Wanderungen in der zauberhaften Natur des wildromantischen Harzer Waldes.

Sie wohnen im komfortablen Zimmer mit Du/WC, ISDN-Telefon, Radio, Kabel-TV, Föhn, Safe und kostenlosem WLAN-Zugang mit den folgenden Leistungen:

- Kostenloses 64-seitiges Fasten-Tagebuch
- 7 x Übernachtungen im EZ/DZ/ZBZ (DZ mit getrennten Betten) Kat. Klassik
- Entlastungsmahlzeit mit einer abendlichen Obst- oder Reismahlzeit
- Informationsgespräch & Begleitung während Ihrer Fastenkur
- Abführtag mit F.X.Passagesalz zur Darmreinigung am folgenden Tag
- Leberwickel an allen Fastentagen
- Klistiere oder F.X.Passagesalz zur weiteren Darmreinigung nach Absprache
- Frühstückstee mit Zitrone
- Mittags & abends leckere Fasten-Gemüsesuppen
- Wasser & Tee nach Belieben an der Fastenbar
- täglich Stilles Mineralwasser auf dem Zimmer
- Fastenbrechen oder Aufbautage nach Absprache
- 2 x Yoga in der Gruppe
- 2 x Entspannung in der Gruppe
- 1 x Fußreflexzonenmassage
- 2 x Entspannungsbad Lavendel / Indische Melisse
- 2 x Infrarot-Wärmekabine zum Entschlacken
- Kostenfreie Nutzung von Sauna & Fitnessraum
- Leihbademantel & Saunatücher (zur Nutzung im Hotel)
- Wasserkocher & Wärmflasche auf dem Zimmer
- Fastenurkunde
- Verhaltenshinweise für zu Hause & Informationsmappe
- 1 x Bergbahnfahrt zum Besinnungsweg
- Kostenlose Nutzung der örtlichen Buslinie 873 in Verbindung mit der Gästekarte
- Bad Harzburg Gratis Gäste-Tickets mit attraktiven Angeboten aus dem Harz
- Teilnahme an den örtlichen Wanderungen mit erfahrenem Wanderführer (keine Hotelleistung)

Die Kosten finden Sie im Einlegeblatt.

„Das Fasten ist der Friede des Körpers."

Chrysologis

Fasten und Aloe vera

Fasten und Aloe Vera

Kombinieren Sie Ihre Heilfastenkur mit täglicher Gabe von Aloe Vera!

Die Inhaltsstoffe der Aloe Vera Pflanze gelten wegen der hervorragenden entgiftenden Eigenschaften als ideale Kombination bei der Heilfastenkur.

- Kosmetisches Mittel zur täglichen Haut-, Körper- und Schönheitspflege
- Nahrungsergänzungsmittel für mehr Vitalität und Wohlbefinden
- Stärkung des Immunsystems, Erweiterung der Blutgefäße und zur Blutreinigung,
- Harmonisierung des Leber-, Nieren- & Darmstoffwechsels
- Hilfe bei Darmträgheit
- Hilfe zur Normalisierung des Säure-Basen-Haushaltes
- Hilfe bei Hautproblemen: trockene empfindliche Haut, Hautirritationen & Entzündungen
- Beschleunigung der Zellbildung (z.B. nach einer OP)
- Verbesserung & Stabilisierung der Sehkraft
- Kräftigungsmittel für den Organismus als Trink-Kur mit zusätzlicher Gabe zu den Mahlzeiten

Unser Zusatzangebot „Aloe Vera“

- Aloe Vera Trinkgel-Kur:

3 x täglich je 30 ml Aloe Vera-Trinkgel (wir verwenden nur Spitzenprodukte von Forever Living Products Germany) für stark beanspruchte, besonders aktive und auch ältere Menschen. Das Gel der ALOE VERA ist geeignet zur Unterstützung bei Zivilisationskrankheiten, die infolge der Umweltfaktoren, wenig Bewegung und ungeeigneter Ernährung heutzutage gehäuft auftreten.

Die Kosten finden Sie im Einlegeblatt.

Fastenablauf

1. **Entlastungstag**
   Frisches Obst oder Reismahlzeit mit gedünstetem Obst.
2. **Keine Genussmittel**
   Verzicht auf Nikotin, Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Limonaden etc.
3. **Verzicht auf feste Nahrung**
   Keine feste Nahrung während der Fastentage, in der Regel auch keine Vitamin-, Mineralstoff- und Eiweißpräparate.
   Notwendige sonstige Medikation nach Rücksprache beibehalten.
4. **Darmreinigung**
   Vor Fastenbeginn Darmreinigung durch Trinkmenge F.X.-Passagesalz oder Glaubersalz. Im Verlauf unterstützend Sauerkrautsaft zur Darmentleerung; bei Bedarf Klistier.
5. **Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger**
   Stilles Wasser, Heißwasser, Kräutertees, Früchtetees (Vorsicht, können übersäuern), Fasten-Gemüsesuppen, zuckerfreie Obstsäfte, Zitronenschnitze, Ingwer, Honig in kleinen Mengen 1 bis 2 TL pro Tag.
6. **Trinkmenge**
   Getränke wie Wasser, Kräutertee, Grüntee, mindestens 2 ½ bis 3 Liter
7. **Bewegung**
   Tägliche Bewegung an frischer Luft und Ruhe im Wechsel.
8. **Fastenunterstützende Maßnahmen**
   Leberwickel, Bürsten, Massagen, Bäder, Gymnastik, Bewegungstraining
9. **Fastenbrechen**
   Abfasten mit einem Apfel. Nur bei Apfelallergie Umstieg auf ein anderes Obststück; Einstimmung des Körpers auf Veränderung.
10. **Sorgfältiger Kostaufbau**
    Je länger gefastet wird, um so mehr Aufbautage benötigen Sie. Sorgfältiges Kauen, langsames Essen.
11. **Einstieg in die Ernährungsumstellung**
    Umstieg auf Vollwert-Ernährung, Zuckerreduzierung, Reduzierung oder Meidung von Genussmitteln.

Fastenablauf

Allgemeine Informationen

Enthaltene Extras

Gratis stehen Ihnen unsere Sauna sowie ein gut ausgestatteter Fitnessraum zur Verfügung. Alle Zimmer sind mit einem Kühlschrank ausgestattet.

WLAN

Alle Zimmer sind mit kostenlosem WLAN-Anschluss (German Hotspot) ausgerüstet.

Gästebeitrag

Der örtliche Gästebeitrag von derzeit 2,- € pro Person/Tag wird gesondert berechnet (incl. freie Nutzung der Buslinie 873).

An- und Abreise

Anreise immer am Sonntag.
Diese Regelung erfolgt aufgrund jahrelanger Erfahrung, um einen optimalen Kurerfolg und einen harmonischen Ablauf in der Gruppe zu erzielen.
Anreise ab 14 bis 17 Uhr. Am Abreisetag bitten wir die Zimmer bis 10.30 Uhr freizugeben.

Stornierung

Bis 21 Tage vor Anreise keine Stornogebühr, danach berechnen wir bei Nichtvermietung 70 % des vereinbarten Arrangementpreises.
Bitte machen Sie Gebrauch von einer Reiserücktrittsversicherung – ein Formular zum Abschluss senden wir Ihnen gerne zusammen mit Ihrer Buchungsbestätigung zu. Den Link dazu finden Sie auch auf unserer Homepage.

Beauty- und Wellness-Abteilung

In unserer hauseigenen Beauty- und Wellness-Abteilung bieten wir Ihnen eine große Auswahl an Maßnahmen wie Packungen, Massagen, Bäder usw. im Rahmen von Selbstzahlerleistungen.
Bei der Auswahl der Anwendungen beraten wir Sie gern.
Es ist empfehlenswert, Ihre gewünschten Behandlungsmaßnahmen bereits vor Anreise zu buchen.

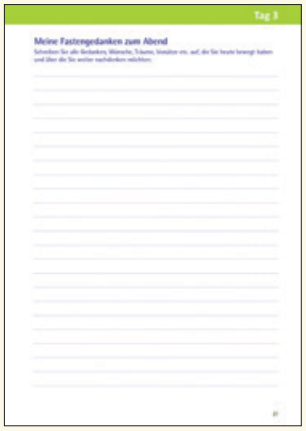
Bitte beachten Sie folgenden Hinweis: Nicht genommene Leistungen aus den Arrangements können nicht vergütet werden.

Anreise

Mit der Bahn zum Bahnhof Bad Harzburg (wir holen Sie gern nach Verfügbarkeit von Montag bis Freitag ab).
Mit dem PKW über die BAB 395 von Braunschweig oder die B6 von Goslar; Abfahrt Zentrum, an der Ampel geradeaus in die Forstwiese, nächste Kreuzung links in die Herzog-Wilhelm-Straße, vor der Fußgängerzone rechts in die Goslarsche Straße bis zum Kreisel, wo Sie schräg links das Vitalhotel am Stadtpark***S. sehen.

Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst, mit den anderen Menschen und mit der Natur, deren Luft wir atmen, deren Wasser wir trinken, die uns ernährt, von der wir also leben.

Pater Niklaus Brantschen



Heilfasten-Tagebuch

Wenn Sie bei uns einen Fastenaufenthalt gebucht haben, erhalten Sie bereits vor Ihrer Anreise unser kostenloses 64-seitiges „Fasten-Tagebuch".
Das Heilfasten-Tagebuch ist Ihr persönlicher Begleiter während der Fastenzeit. Hier können Sie ebenso Ihre eigenen Gedanken eintragen wie auch die medizinischen Informationen.

Das Heilfasten-Tagebuch enthält:

- Für jeden Tag eine Seite „Gedanken zum Tage"
- Für jeden Tag eine Seite „Meine Fastengedanken zum Abend"
- Wichtige Informationen zum Fastenablauf
- Wichtige Informationen zu unserem Haus
- Interessante Ausflugstipps für Orte in der Nähe

So haben Sie nach Ihrem Fastenaufenthalt eine schöne Erinnerung und alle wichtigen Informationen und Gedanken festgehalten.

Konzept und Gesamtherstellung: Agentur JARUSCHEWSKI ▪ www.agentur-jaruschewski.eu
Lektorat: Gerlinde Reupke **Druck:** wiegedruckt.com
Bildnachweis: ©soundpicturedesign (S. 1, 2, 3, 4, 20, 23, 28); pictworks - adobestock.com (S. 11); Sph - adobestock.com (S. 15); Patrizia Tilly - adobestock.com (S. 17); drubigphoto - adobestock.com (S.19); Rido - adobestock.com (S. 27)

Wellnessmassagen und -bäder (ein Auszug aus unserem Programm)

Massagen

- **Aloe Vera-Massage** – bei irritierter, empfindlicher Haut mit heilender Wirkung
  Teilmassage (30 Min.)
- **Basische Créme-Massage** – sorgt für den Säure-Basen-Ausgleich, unterstützt das gesunde Gleichgewicht der Haut
  Teilmassage (30 Min.)
- **Regenerierende Körper-Ölmassage** – Ätherische Öle beleben Körper und Seele
  Teilmassage (30 Min.)
- **Zirbenölmassage** – für Entspannung und Erholung
  Teilmassage (30 Min.)
- **Hot Stone Massage** – Entspannung und Durchblutung der Muskulatur
  Behandlung (30 Min.)

Bäder

- **Basen-Bad** – es wirkt unterstützend beim Entgiften und Entschlacken, fördert ein gesundes Hautbild
- **Indisches Melisse-Bad**
  wertvolle Bestandteile der Indischen Melisse pflegen die Haut, wirken entspannend und ausgleichend
- **Molkebad mit Duftölen** – für samtweiche Haut
- **Algenbad Thalasso** – reich an Mineralien mit entschlackender, belebender Wirkung
- **Kleopatra-Bad mit Milch, Sahne, Honig, Rosen- & Mandelöl**
  höchste Entspannung & Pflege

Beauty und Spa (ein Auszug aus unserem Programm)

Beautybehandlungen

- **Aloe Vera-Verwöhnbehandlung**
  - Tiefenreinigung - Peeling - Ausreinigung
  - Intensive Massage für Gesicht, Hals, Dekolleté und Nacken
  - Augenbrauen formen - Maske - Tagespflege

  Dauer: ca. 80 Minuten

- **Klassische Gesichtsbehandlung für Sie & Ihn**
  - Tiefenreinigung
  - Peeling
  - Ausreinigung
  - Gesichtsmassage und Wirkstoffmaske
  - Augenbrauen formen
  - Maske
  - Tagespflege

  Dauer: ca. 60 Minuten

- **Repair your Skin**
  Aktivieren Sie Ihre Haut mit Radiofrequenz!
  Umwelteinflüsse, Stress und das Alter zeigen ihre ungeliebte Wirkung auf Ihrer Haut? Zeit zu handeln!
  Mit der modernen Radiofrequenztherapie lassen sich das Hautbild verbessern und Stress oder Alters-erscheinungen der Haut sanft und mit geringem Zeitaufwand mildern.
  Persönlich auf Ihren Hauttyp abgestimmte Behandlung

Weitere Wellness-Massagen und -Bäder sowie Beauty- und Spa-Angebote finden Sie in unserem Hausprospekt.

Vitalhotel am Stadtpark***s

Willkommen im Vitalhotel am Stadtpark***S

Ihr Hotel- Familienbetrieb seit 1963 - begrüßt Sie zu Ihrem Fastenaufenthalt. Mit unseren, in Jahrzehnten erworbenen Erfahrungen bei der Durchführung der Heilfasten- Maßnahmen und Betreuung der Fastengäste, stehen wir auch Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, so dass Sie einen erfolgreichen Fastenablauf haben, von dem Sie noch lange profitieren können.
Unsere liebevoll renovierte Jugendstil-Villa im Herzen von Bad Harzburg bietet Ihnen Einzelzimmer, Doppelzimmer oder Zweibettzimmer der Kategorien Klassik und Komfort, sowie zwei Junior-Suiten.

Genießen Sie in der milden Jahreszeit unseren herrlichen Garten mit Liegewiese oder das Kneipphöfchen mit Wassertretbecken und Kräutergarten.
Im Herbst, Winter wärmen Sie sich am prasselnden Kaminfeuer.

Zu jeder Jahreszeit ist das Vitalhotel ein idealer Erholungsplatz. Von hier starten Sie für Spaziergänge, Wanderungen in den herrlichen Harzer Wald. So unterstützen und stärken Sie mit gesunder Aktivität in der Natur Ihren Fasten-Erfolg.

Ihre Familie Finke
und das Team vom Vitalhotel am Stadtpark ***S

Bad Harzburg ist das Tor zum Nationalpark Harz und gehört zu den großen klassischen Heilbädern und Kurorten. Umgeben von Wäldern am Fuße des sagenumwobenen Brocken bietet Bad Harzburg eine Fülle von Möglichkeiten für Erholung, Entspannung und Freizeitaktivitäten.
Über Deutschlands Grenzen hinaus bekannt ist bei Pferdenarren die Galopprennwoche, zu denen sich die High Society alljährlich ein Stelldichein gibt.
Musikfreunde und Künstler finden sich zu den Musiktagen aus nah und fern in Bad Harzburg ein. Der Baumwipfelpfad HARZ sowie der Baumwurzelpfad locken Besucher aus ganz Deutschland an.
Und doch kommt die Ruhe nicht zu kurz: Die prächtigen Kuranlagen mit dem neuen Barfußpark und idyllische Wanderwege laden zum Entspannen ein.

Bad Harzburg:

- Sportpark an der Rennbahn mit Trimm-Parcours, Reitsportanlagen, Bogenschießanlage, Hockeyplatz, Walking-Strecken u.a.m.
- 18-Loch-Golfplatz (20% Greenfee-Ermäßigung für Hotelgäste)
- Tennisplatz gegenüber dem Hotel
- Sole-Thermalbad
- Silberborn Erlebnisbad
- Baumwipfelpfad HARZ
- Baumwurzelpfad
- Wildkatzengehege an der Marienteichbaude
- Luchsgehege an den Rabenklippen

Der Harz als Deutschlands nördlichstes Mittelgebirge steckt voller Überraschungen: Hohe Berge und Klippen, tiefe undurchdringliche Täler und Wälder, in denen Sie dem Luchs begegnen, der geheimnisvolle Hexentanzplatz und Talsperren, auf denen Sie wunderbare Rundfahrten unternehmen können. Besuchen Sie die Tropfsteinhöhlen oder unternehmen Sie eine Grubenfahrt im Silberbergwerk: Ihren Freizeitaktivitäten sind keine Grenzen gesetzt.

Die alte Kaiserstadt Goslar mit ihrer über tausendjährigen Geschichte und der gut erhaltenen Altstadt sowie dem Marktplatz mit Glockenspiel lädt Sie zu einem Besuch ein. Besichtigen Sie doch einmal die mächtige alte Kaiserpfalz im romanischen Stil.
Bad Harzburg und der Harz: Wer einmal hier war, kommt gerne immer wieder!

Nationalpark Harz:

- Brockenbahn
- Wurmbergseilbahn
- Tropfsteinhöhlen
- Okertalsperre
- Kräuterpark Altenau
- Harzer Hexenstieg
- Bergbaumuseum Rammelsberg bei Goslar
- Weltkulturerbe Goslar
- Sommerrodelbahn bei Bocksberg/Hahnenklee

Vitalhotel am Stadtpark***S
Inh. Klaus Finke
Am Stadtpark 2
DE-38667 Bad Harzburg
Tel.: +49(0)5322.7809-0
Fax.: +49(0)5322.7809-89
E-Mail: info@vitalhotel-am-stadtpark.de
www.vitalhotel-am-stadtpark.de