

PRESSETEXT

G'sund & Natur Hotel DIE WASNERIN

Mit Basenfasten und einem starken Immunsystem das neue Jahr starten

In der prächtigen Natur des Ausseerlandes liegt ein einzigartiger Rückzugsort mit einem ganz besonderen Spirit. Das G'sund & Natur Hotel DIE WASNERIN. Ein Ort wie gemacht zum Loslassen, Ballast abwerfen, Psyche reinigen und um neue Kraft zu tanken.

Es gibt Zeiten im Leben, da wird das Getöse des Alltags so laut, dass wir die eigene Stimme kaum noch hören. Dann ist es gut, ganz besonders auf uns selbst zu achten. In uns hinein zu lauschen. Unsere Bedürfnisse wieder wahrzunehmen. „Was die Augen für die äußere Welt sind, ist das Fasten für die innere“, sagte Mahatma Gandhi. Und in der Tat kann der zeitweilige bewusste Verzicht auf Nahrung, aber auch auf den digitalen Dauerkonsum, ganz Erstaunliches bewirken: Wir lassen los – die Kilos und den Stress. Wir kommen zur Ruhe und zu mehr Klarheit. Wir schöpfen neue Energie und beginnen, uns wieder selbst zu spüren. Das G'sund & Natur Hotel Die Wasnerin ist ein herrlicher Ort für eine solche reinigende Auszeit, die zudem wunderbar geeignet ist, um das Immunsystem zu stärken. Ein Haus voller Ruhe, Lebensfreude und heiterer Leichtigkeit. Im Ausseerland, am geografischen Mittelpunkt Österreichs, fällt der Neustart für Körper, Geist und Seele plötzlich ganz leicht. Denn hier oben auf dem Lerchenreither Plateau, rundum beschützt von den hohen Gipfeln des Toten Gebirges, wird der Blick wieder frei für das Wesentliche.

Ferien für das Immunsystem - Ruhe, Klarheit, genussvoller Verzicht

Beim Basenfasten, einem ganzheitlichen Konzept der Entgiftung und Entsäuerung über den Darm, werden Schadstoffe sanft ausgeleitet. Die Darmflora darf sich regenerieren. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden gestärkt – Ferien für das Immunsystem gewissermaßen. Tägliche Begleiter der Fastenden sind basische Vitalgerichte aus frischen, regionalen Zutaten, ableitende ungesüßte Tees, viel frisches Bergquellwasser und unterstützende Anwendungen, die die Gäste teils in der Privatsphäre ihres Zimmers selbst durchführen können, sowie professionelle Bauchbehandlungen, angeleitet von der hauseigenen, ärztlich geprüften Fastenbegleiterin. Nach einigen Tagen mag man die wohltuenden Leberwickel und basischen Detoxbäder gar nicht mehr missen. Viel Bewegung in der frischen Luft ist genauso Teil des Fastenprogramms, wie Psychohygiene durch Digital Detox. Kreislauf und Stoffwechsel werden durch die sanfte Aktivität in der Natur angeregt, was zudem einen zügigen Abtransport der Giftstoffe begünstigt. Bei langen, gemächlichen Spaziergängen kann man in sich hineinhören und sein Innerstes aufräumen. Dabei wird die Psyche mithilfe der Ablenkung in der natürlichen Geräuschkulisse von Fauna und Flora und der Abstinenz von zu viel Informationsaufnahme gereinigt. Allmorgendlich geht es bei trockenem Wetter hinaus zu einer belebenden Yoga-Einheit mit Blick in die Berge. Bei Kuschelwetter finden die Yoga-Stunden im Aktiv- und Bewegungsraum statt. Weitere Bewegungseinheiten wie Morgen-Meditationen mit Klangschalen, Schwimmen, Kneippgüsse oder leichte Saunagänge, sind fixer Bestandteil des einwöchigen Basenfastenprogrammes.

Wer trotz der für den Organismus durchaus anstrengenden Fastenzeit zusätzlich aktiv sein oder sich gar neuen Herausforderungen stellen möchte, dem seien die Loipen und Winterwanderwege direkt vor der Hoteltür empfohlen. Langlaufen, Schneeschuhwanderungen und Winterspaziergänge fördern und fordern das Herz-Kreislauf-System. Zudem füllt die klare Winterluft die Lungen mit jeder Menge frischem Sauerstoff und sorgt ganz nebenbei für rosigen Teint. Wer es lieber ruhig angeht, zieht sich mit dem Lieblingsbuch zum Schmökern ins Zimmer zurück oder macht es sich in der gut sortierten Gästebibliothek oder der neugestalteten „Wort.Art - Die Lounge“ bequem.

Ferien fürs Immunsystem gibt es in Form von drei unterschiedlich langen Basenfasten-Angeboten. 3 Nächte „Basenfasten Schnuppertage“ werden ab Euro 709,00 pro Person angeboten. Die „Basenfasten-Kurzwoche“ beinhaltet 5 Nächte zum Preis ab Euro 1.169,00 pro Person. Mehr Balance und Leichtigkeit verspricht die „Basenfasten-Woche“ mit 7 Nächten ab Euro 1.596,00 pro Person. In diesen drei Paketen sind unterschiedliche Eigenanwendungen auf dem Zimmer, wie Detoxbäder und Leberwickel, professionell durchgeführte Therapien, sämtliche Basenfasten-Utensilien sowie Detox Tee, Yogaeinheiten, ein individuelles Führungsgespräch, die Basische-Vitalküche mit fixen Essenzeiten und vieles mehr inkludiert. Optional können noch zusätzliche Therapien zur Effektverstärkung hinzugebucht werden.

4.598 Zeichen

Sichere Auszeit in der Wasnerin:

Höchste Schutz- und Hygienestandards, großzügige Räumlichkeiten und eine überschaubare Gästeanzahl sind bei der Wasnerin schon lange Realität. In diesen besonderen Zeiten ist man in Sachen Sicherheit besonders achtsam, damit sich alle Gäste gut aufgehoben fühlen und entspannt ihre Auszeit genießen können. Hygieneschutzbeauftragte sorgen dafür, dass alle Standards und Regeln eingehalten werden. Im Rahmen der Initiative "Sichere Gastfreundschaft" werden die Wasnerin-Mitarbeiterinnen und -mitarbeiter regelmäßig auf Corona getestet. Schließlich ist die Gesundheit unser wichtigstes Gut.

Kontakt:

G'sund & Natur Hotel DIE WASNERIN GmbH
Petra & Davor Barta
Sommersbergseestraße 19
8990 Bad Aussee
Tel.: +43 3622 52108
E-Mail: info@diewasnerin.at
Web: www.diewasnerin.at

Pressekontakt für Rückfragen

FEUER & FLAMME. DIE AGENTUR		
Leonie Stolz	Birgit Koller-Hartl	Elisabeth Helfer
Wimmelsweg 10	Bräuhaus 248	Postfach 31
22303 Hamburg	A-8998 Grundlsee	85233 Odelzhausen
+49 40 50681694.	+49 151 142 780 76	+49 8134 5576411
ls@fufda.de	bkh@fufda.de	eh@fufda.de
www.feuerundflamme-dieagentur.de		

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen zum G'sund & Natur Hotel DIE WASNERIN zur Verfügung. Auf unserer Internetseite finden Sie im Presseportal unter www.fufda.de/diewasnerin druckfähiges Bild- sowie weiteres Textmaterial.