

Hinweis

Die Detox-Woche wird nicht ärztlich geleitet. Menschen, die unter chronischen Erkrankungen leiden und Medikamente einnehmen, sollten ihren Hausarzt konsultieren, ob diese Diät für sie geeignet ist und nur mit dessen Einverständnis teilnehmen. Personen mit schlechter psychischer Verfassung, Schwangere und stark Untergewichtige können an diesem Kurs nicht teilnehmen.

- 6 Übernachtungen im Gästehaus „Parkvilla“
- Verpflegung und Getränke lt. Detox-Plan
- tägliche Betreuung durch Kursleiterin
- 1 x Detox-Workshop
- 2 x Autogenes Training
- 2 x Progressive Muskelentspannung
- 1 x Faszientherapie
- 1 x Basisches Vollbad
- 5 x Morgenschwimmen
- 1 x geführte Wanderung
- 1 x Vorstellung Kneipptherapien
- 1 x Sauna
- Teestunde im Kneipp-Therapiezentrum

Preis

pro Person im EZ 510 Euro
2 Personen im DZ 1.000 Euro



Termine 2020

19. bis 25. Januar
26. Januar bis 1. Februar
16. bis 22. Februar
15. bis 21. März

11. bis 17. Oktober
25. bis 31. Oktober
1. bis 7. November
22. bis 28. November

Information und Buchung

Gästeservice Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH
Kurpromenade 1 · 06905 Bad Schmiedeberg
Telefon: (03 49 25) 6 30 37 · Fax (03 49 25) 6 38 89
E-Mail: info@eisenmoorbad.de

Ein müdes Aussehen, ein paar Kilo zu viel auf der Waage und generell ein erschöpftes und antriebsloses Befinden machen Sie unzufrieden?

Die Ursachen liegen in ungesunder Ernährung, dauerhaftem Stress, zu wenig Bewegung und Schlaf, vielleicht aber auch zu viel Nikotin, Alkohol oder Koffein. Das geht auf Dauer nicht gut! Der Körper ist überfordert und kann sich nicht mehr eigenständig von Schadstoffen befreien.

Unsere Empfehlung ist keine Wunderwaffe sondern eine bewährte Ernährungsform zur Regenerierung des Körpers:

Bad Schmiedeberger DETOX-WOCHE

2020



www.eisenmoorbad.de



Kurhaus

BAD SCHMIEDEBERGER DETOX-WOCHE

Diese spezifische Variante zur Entgiftung und Entschlackung kann den ausgelaugten Zustand des Körpers beheben, da sie die Selbstreinigungskräfte des Organismus unterstützt. Zudem soll der Körper wieder in ein optimales Gleichgewicht gebracht werden.

Die entgiftenden Organe Leber, Galle, Nieren, Darm, Haut und Lymphsystem werden während der Detox-Tage gereinigt. Der Körper kann Säuren ausscheiden, der Stoffwechsel wird angekurbelt und Blutdruck, Cholesterin- sowie Blutzuckerspiegel werden gesenkt. Und nebenbei kann man dabei leicht das eine oder andere Kilo abnehmen.



Programm

Die Teilnehmer der Bad Schmiedeberger Detox-Woche wohnen in unserem Gästehaus „Parkvilla“. Die Gruppenstärke haben wir auf 14 Personen beschränkt. Vor Ihrer Anreise haben Sie sich mit unseren Ernährungshinweisen auf die Detox-Woche vorbereitet. Am Sonntagnachmittag begrüßt Sie Kursleiterin Ernährungsberaterin Sylvia Förstel 16 Uhr zum Informations- und Kennenlertreffen. Sie begleitet Sie täglich während Ihrer Detox-Woche.

Das Detox-Programm beginnt mit der Darmentleerung mittels Glaubersalz.

An den ersten drei Tagen wird auf feste Nahrung verzichtet. Stattdessen stehen Obst- und Gemüsesäfte auf dem Speiseplan. Ausgewählte Tees und natürlich Mineralwasser sichern den Flüssigkeitsbedarf. Mit einem Detox-Workshop am Donnerstag wird zu einer Ernährung übergegangen, die sich an basischen Lebensmitteln orientiert.

Ihren Tag können Sie Montag bis Freitag mit dem Morgenschwimmen im Hallenbad des Kurmittelhauses beginnen. Nach der täglichen Morgenrunde mit Ihrer

Kursleiterin werden Ihnen vormittags Kneipp-Therapien vorgestellt, Sie wandern mit unserem Wanderleiter im Naturpark, erhalten ein Basisches Vollbad und eine Gruppen-Faszientherapie. Die Regenerierung wird an vier Nachmittagen durch Entspannungstherapien, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, begleitet. Am Dienstagnachmittag haben wir für Sie die Sauna reserviert. Gern begrüßen wir Sie am Mittwochabend im Kneipp-Therapiezentrum zur unterhaltsamen Teestunde.

Am Samstag 9 Uhr endet Ihr Detox-Programm mit einem gemeinsamen Obstfrühstück im Kurhaus. Ihre Abreise kann ab 10 Uhr erfolgen.

Hinweise zu den Entlastungs- und Aufbautagen erhalten Sie mit Ihren Buchungsunterlagen. Den detaillierten Ablauf der Detox-Woche übergeben wir Ihnen bei Anreise.

Während der Detox-Woche haben Sie immer die Möglichkeit, an Gesundheitsvorträgen und am Kultur- und Freizeitangebot des Eisenmoorbades teilzunehmen. Im Preis enthalten sind die Nutzung aller Kneipp-Anlagen und das Trinken der Bad Schmiedeberger Heilwässer.

Sie können gern Massagen oder andere physiotherapeutische Anwendungen zukaufen. Unsere Empfehlung: Schröpfmassage, Heublumensack, Fußreflexzonenmassage oder entschlackende Honigmassage. Alle physiotherapeutischen Zusatzleistungen können Sie bereits mit Ihrer Anmeldung buchen. Wir beraten Sie.



Parkvilla