

## SCHWARZ- WALD -

## STEINWEIDEN- HOF



### individuelle gesundheitskuren

- fasten & gesundheitskuren
- gesund mit naturheilverfahren
- programm für aktive entspannung
- massgeschneiderte ernährung

ein reiseangebot der partnerfirma  
von andersreisen – kreativ



### regenerieren und entspannen in malerischer landschaft

inmitten der inspirierenden, idyllischen landschaft des schwarzwalds befindet sich das gesundheitshotel steinweidenhof. ganz allein am sonnenhang des simonswäldertals gelegen, ist es ein ort zum loslassen, entspannen und entschlacken – hier können sie regenerieren und neue kräfte schöpfen! das besonders milde mittelgebirgsklima wirkt wohlthuend und reinigend.

das konzept des houses ist auf eine ganzheitliche behandlung der gäste ausgerichtet. klassische naturheilverfahren werden ergänzt durch vielfältige gesprächsangebote und vorträge über gesunde lebensweise. alle angebote zielen darauf ab, gesundheitlichen störungen auf den grund zu gehen, dabei wege zur heilung aufzuzeigen und mut zu machen. es eignet sich daher auch besonders gut für längere fastenzeiten.

direkt vor unserem fastenhaus beginnen herrliche wanderwege, die zu ausgedehnten spaziergängen oder nordic walking-touren einladen. im winter können sie auch bei schneesuh-wanderungen die landschaft erleben. während der fasten- & gesundheitswochen bietet das team des stein-

weidenhofes ausgesuchte wanderungen

und touren an. sie sind auf die konstitution der fastenden abgestimmt und fördern das entschlacken und entgiften. zugleich wirken sie kreislaufanregend und durchblutungsfördernd. das hausprogramm mit yoga und meditation sowie zahlreiche angebote der heilpraxis unterstützen den prozess der stärke und regeneration.

### INDIVIDUELLE GESUNDHEITSKUREN mit heidrun & werner ewald

hier entscheiden sie selbst, wie sie ihre gesundheitskur gestalten. der steinweidenhof bietet ihnen vier verschiedene ernährungsformen, die ihr wohlbefinden steigern & den säure-basenhaushalt ausgleichen: klassisches fasten, basenfasten, reduktions- oder frischkost oder vollwertkost. nehmen sie sich zeit für veränderung in ihrem leben!

#### klassisches fasten

erleben sie die erleichternde wirkung des verzichts. während der 7- oder 14-tägigen fastenkur nehmen sie keine feste nahrung zu sich. schmackhafter noni-saft, frisch gepresster frucht- oder gemüsesaft und eigens zubereitete gemüsebrühen versorgen sie mit enzymen und vitaminen, mineralien und spurenelementen.



**ruhe  
&  
zeit  
fällt  
von uns ab**



#### **basenfasten**

bei dieser fastenform ernähren sie sich von leckeren basenreichen gerichten. vor allem frisches obst, knackige salate, leckeres gemüse, gute öle und ölfrüchte, kräutertees und wenige kohlenhydrate stehen auf dem speiseplan. bringen sie ihren säure-basenhaushalt wieder ins gleichgewicht.

#### **reduktions- oder frischkost**

möchten sie ihren körper sanft entschlacken und entgiften, so ist eine reduzierte kost auf vollwertbasis genauso ratsam wie reine rohkost bestehend aus salaten und frischem obst.

#### **gesundheitskur mit vollwertkost**

die küche bietet ihnen eine vegetarische vollwerternährung oder trennkost an. neben dem frühstück gibt es mittags ein salatbuffet und abends geniessen sie ein 3-gänge menü. die zutaten stammen weitgehend aus kontrolliert-biologischem anbau, ihr trinkwasser entspringt der reinen hauseigenen quelle.

#### **leber-gallen-reinigungskur**

nur eine gesunde leber kann alle funktionen des stoffwechsels und der entgiftung sowie der gemütswelt ausführen. mit einer milden basischen ernährung beseitigt diese kur gallenschlacke und gallensteinchen, die sich lagern in der leber und den gallenwegen ablagern und beeinträchtigen die funktion der leber können. blockaden werden aufgelöst und chronische leiden verhindert.

#### **AKTIV- & ENTSPANNUNGSPROGRAMM**

zu ihrem urlaub gehört ein rundumwohlfühlpaket mit yoga, meditation und wandern:

- täglich: yoga, meditations- und tiefenentspannung, körperübungen
- 4 x pro woche aktivprogramm, z.b. geführte spaziergänge, wanderungen und nordic walking; im winter: schneeschuhwanderungen (schuhe sind leihweise vorhanden)
- vor allem für faster & bei entschlackungskuren:
  - einläufe (nur für faster)
  - leberwickel

- fussbäder
- kleine bio-dampf-sauna
- vorträge & gesprächsrunden

#### **DER STEINWEIDENHOF**

direkt vor unserem fastenhaus beginnen herrliche wanderwege, die zu ausgedehnten spaziergängen oder nordic walking-touren einladen. im winter können sie auch bei schneeschuwwanderungen die landschaft erleben. während der fasten- & gesundheitswochen bietet das team des steinweidenhofes ausgesuchte wanderungen & touren an. sie sind auf die konstitution der fastenden abgestimmt und fördern das entschlacken und entgiften. zugleich wirken sie kreislaufanregend & durchblutungsfördernd. das hausprogramm mit yoga u&d meditation sowie zahlreiche angebote der heilpraxis unterstützen den prozess der stärkung & regeneration.

die umgebung des steinweidenhofs lädt zu reizvollen ausflügen ein. das hotel selbst bietet wanderungen und spaziergänge an. zudem organisiert die örtliche tourismusverwaltung regelmässig ausflüge und wanderungen. ausgeschilderte radwanderwege gibt es in der umgebung. fahräder können ausgeliehen werden. schwimmen und kneippanlage in simonswald gibt es ein freibad, das im sommer genutzt werden kann. zudem finden sie in simonswald eine kneippanlage. hier können sie ihre abwehrstoffe stärken und ihren kreislauf in schwingung bringen. kneippen ist während einer fasten- oder reduktionskur sehr zu empfehlen.

im haus steht ihnen einen bio-dampf sauna zur verfügung.

#### **kursleitung**

vor ort betreuen sie heidrun und werner ewald, die beide über jahrelange fastenerfahrung verfügen. für ihre arbeit haben sie ein ganzheitliches gesundheitskonzept ausgearbeitet, in das auch seelisch-geistige aspekte einfließen. so zeigen sich zusammenhänge mit körperlichen beschwerden, die anschliessend gezielt gelindert werden können.



## entschlacken & auftanken



### unterkunft

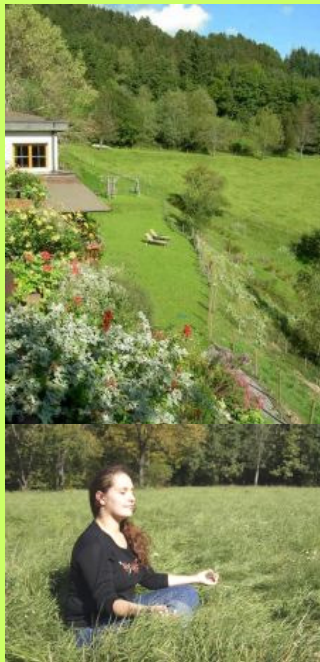
der steinweidenhof verfügt über je zwei geräumige doppel- und einzelzimmer im traditionellen schwarzwald-stil. vor einigen jahren ist ein moderner neubau entstanden, in dem ihnen sechs weitere helle zimmer und ein lichtdurchfluteter seminarraum zur verfügung stehen. alle zimmer sind freundlich eingerichtet, meist mit naturmaterialien im regionaltypischen stil, und verfügen über dusche/wc sowie einen balkon oder eine terrasse mit blick ins tal.

### verpflegung

im steinweidenhof stellen sie ihr ganz persönliches ernährungsprogramm zusammen: zur auswahl stehen klassische fastenverpflegung, basenfasten, reduktions- oder rohkost sowie vegetarische vollverpflegung oder trennkost. dazu werden ihnen gesundheitsfördernde getränke wie tee und wasser aus hauseigener quelle gereicht.

### anreise

gerne bieten wir ihnen einen kostengünstigen rtfahrschein zur anreise mit der bahn nach freiburg an. mit dem bus erreichen sie simonswald, wo sie abgeholt werden. zur eigenanreise mit dem auto über freiburg oder stuttgart senden wir ihnen gerne eine wegbeschreibung.



### GESUNDHEITSKUR MIT VOLLWERTKOST

die küche unter der leitung von swen ewald bietet Ihnen eine vegetarische vollwerternährung oder trennkost an. neben dem frühstück gibt es mittags ein salatbuffet und abends genießen Sie ein 3-gänge menü. die zutaten stammen weitgehend aus kontrolliert-biologischem anbau, ihr trinkwasser entspringt der reinen hauseigenen quelle.

### NATURHEIL-VERFAHREN IN DER HAUSEIGENEN PRAXIS

direkt im haus bietet ihnen werner ewald in seiner naturheilpraxis zusätzliche behandlungen an:

- darmsanierung & -reinigung (colon-alpha-hydro-themo therapie)
- cranio-sacral-behandlung
- massagen: fussreflexzonen-massage, dornbreuss-massage



## der leerheit nachspüren



### JAHRESÜBERSICHT GESUNDHEITSKUREN mit heidrun & werner ewald

datum	euro	datum	euro	datum	euro
09.01.- 16.01.	560	21.05.- 28.05.	560	27.08.- 03.09.	560
12.02.- 19.02.		28.05.- 04.06.		17.09.- 24.09.	
19.02.- 26.02.		04.06.- 11.06.		24.09.- 01.10.	
26.02.- 05.03.		11.06.- 18.06.		01.10.- 08.10.	
05.03.- 12.03.		18.06.- 25.06.		08.10.- 15.10.	
12.03.- 19.03.		09.07.- 16.07.		15.10.- 22.10.	
02.04.- 09.04.		16.07.- 23.07.		19.11.- 26.11.	
09.04.- 16.04.		23.07.- 30.07.		26.11.- 03.12.	
16.04.- 23.04.		06.08.- 13.08.		26.12.- 02.01.12	
23.04.- 30.04.		13.08.- 20.08.			
30.04.- 07.05.		20.08.- 27.08.			

### INGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

- aktiv- & entspannungsprogramm
- tägliche gruppenbetreuung durch die hausleitung
- begrüßungstreffen
- unterkunft im halben doppelzimmer mit dusche/wc und balkon
- gewählte verpflegung
- infopaket.

- einzelne verlängerungstage sind auf anfrage möglich.

#### teilnehmer/innenzahl

mindestens: 6, höchstens: 12

### zusatzleistungen

- dz zur alleinbenutzung pro woche € 112
- buchungspauschale € 30
- preisänderung & irrtum vorbehalten

wenn sie länger als 1 woche bleiben möchten, profitieren sie von günstigeren preisen:

- fasten 2 wochen € 985
- fasten 3 wochen € 1'395
- übrige kuren 2 wochen € 1'065
- übrige kuren 3 wochen € 1'495
- aufpreis für basenfasten/frischkost/reduktionskost/vollwertkost/trennkost pro woche € 35

