

# Acidosana®- Balance-Woche

Die Acidosana®-Balance-Woche basiert auf 4 Säulen von Wellness und bezieht die Bereiche Ernährung, Bewegung, Entspannung und positive Gedanken mit ein. Erleben Sie das wohltuende Reinigen, Entschlacken und Entsäuern des eigenen Körpers über die Haut (Bäder mit basischen Badezusätzen, Salzpeeling, Packungen, Turmalindom). Unterstützen Sie mit aktiver und passiver Bewegung Ihren Körper (Aqua Fit, Nordic Walking und Acidosana®-Entsäuerungsmassagen). Zusätzlich unterstützen wir Ihre Entschlackungswoche mit gezielt für Sie ausgewählter basenüberschüssiger Ernährung (vegan). Viele Tipps, zum Beispiel richtiges Saunabaden oder Anleitung zur Acidosana®-Selbstmassage, werden Sie mit nach Hause nehmen. An allen Tagen Ihrer Acidosana®-Balance-Woche können Sie den SPA-Bereich nutzen, auch am Anreise- und Abreisetag.

Baden und entspannen Sie täglich 30 Minuten im warmen Solewasser. Saunagänge sind ebenfalls förderlich für die Ausscheidung über die Haut. Finnische Sauna, Dampfbad und Sanarium stehen Ihnen von 12 bis 19 Uhr zur Verfügung. Ruhen Sie täglich 30 Minuten im Salzraum, eine Wohltat für die Atemwege und für die Haut. Bringen Sie Ihre Sportbekleidung mit: Unsere WellnesstrainerInnen bieten täglich Nordic-Walking Einheiten für Anfänger und Fortgeschrittene an. Pulsuhren und Stöcke halten wir für Sie bereit. Mit moderater Bewegung bringen Sie Ihren Körper in Schwung und atmen Säure ab. Und zwischen Ihrem Programm: Gönnen Sie sich viel Ruhe, entspannen und relaxen Sie bewusst.



## Die vier Säulen der Gesundheit



### Ernährung

Überwiegend regionale und Bio-Lebensmittel und die entsprechende Zubereitung sind für uns sehr wichtig, denn der Mensch ist was er isst.



### Bewegung

Moderate Ausdauerbewegung ist der Motor für unser Tun und die Beweglichkeit bis ins hohe Alter.



### Entspannung

Der Ausgleich zur Bewegung ist die richtige Entspannung, für die notwendige Balance und Harmonie.



### Positives Denken

Unsere Psyche ist unser innerer Motor. Mit positivem Denken schaffen wir alle Hürden des Daseins.

## ACIDOSANA®-BALANCE-WOCHE

1.850 € / 7 Nächte\*  
pro Person im Doppel- oder Einzelzimmer

2.150 € / 7 Nächte\*  
pro Person in der Juniorsuite

## ACIDOSANA®-BALANCE-KENNENLERTAGE

Bringen Sie Ihren Säure-Basenhaushalt wieder ins Gleichgewicht!

- 1 x Prefit Body-Scan
- 1 x Entsäuerungsmassage
- 1 x Entsäuerungsbad
- 1 x Ganzkörperpeeling
- 1 x Ganzkörperpackung
- 1 x Turmalindom

799 € / 3 Nächte\*  
pro Person im Doppel- oder Einzelzimmer

899 € / 3 Nächte\*  
pro Person in der Juniorsuite

\*Mit basenüberschüssiger Ernährung

## MESSUNGEN UND ANWENDUNGEN IN DER ACIDOSANA®-BALANCE-WOCHE

### SONNTAG

individuelle Anreise, Zimmerbezug ab 15 Uhr, am Nachmittag Einführungsgespräch und Prefit Body-Scan

### MONTAG

Acidosana®-Entsäuerungsmassage, 90 min  
Entschlackungsbad, 40 min

### DIENSTAG

Fichtennadel-Ganzkörperpeeling, 35 min  
Fichtennadel-Ganzkörperpackung mit  
20 min Packung und 10 min Massage  
Turmalindom mit Infrarot-Tiefenwärme, 40 min

### MITTWOCH

Acidosana®-Entsäuerungsmassage, 90 min  
Entschlackungsbad, 40 min

### DONNERSTAG

Acidosana®-Entsäuerungsmassage, 90 min  
Entschlackungsbad, 40 min  
Turmalindom mit Infrarot-Tiefenwärme, 40 min

### FREITAG

Acidosana®-Entsäuerungsmassage, 90 min  
Entschlackungsbad, 40 min

Bei 5 Nächten:

Abschlussgespräch und individuelle Heimreise  
am frühen Nachmittag

### SAMSTAG

Acidosana®-Entsäuerungsmassage, 90 min  
Entschlackungsbad, 40 min  
Turmalindom mit Infrarot-Tiefenwärme, 40 min

### SONNTAG

Bei 7 Nächten:

Abschlussgespräch und individuelle Heimreise

