



## Unterkunft

### Seewärterhaus

Das ehemalige Stauwärterhaus liegt direkt am Kronenburger See im Herzen der Eifel und bietet in vier Doppelzimmern besten Komfort für bis zu acht Personen.

Seeuferstraße 6, 53949 Kronenburg  
seewaerterhaus.de

## Anmeldung

- Anmeldung per E-Mail an kontakt@gabrieleillner.de bis zum 31.12.2022
- Anzahlung in Höhe von 173,- Euro bis zum 31.12.2022
- Restzahlung von 173,- Euro 14 Tage vor Reiseantritt



GABRIELE ILLNER

Telefon +49 (0)176 / 83 26 75 37

E-Mail kontakt@gabrieleillner.de



GABRIELE ILLNER

**Energie tanken  
Entspannen  
Basenfasten  
Wandern  
Workout  
Wellness**

**24.2. – 26.2.2023**

**14.4. – 16.4.2023**



## Entspannungs- und Wellnessangebote

Angeleitete Meditationen, Phantasieren, Hot Stone Massagen, Schröpfmassagen, Aromaölmassagen, Kerzenmassagen, Fussreflexzonenmassagen und abendlicher Saunabesuch nach Wunsch

## Basenfasten

Wir werden das Wochenende gemeinsam unseren Körper entsäuern und entschlacken, um den Säure-Basenhaushalt auf natürliche Weise wiederherzustellen.

Das Basenfasten stellt eine reine Gesundheitsprävention dar, die Sie freiwillig wählen. Wir stellen ausgewählte Nahrungsmittel zur Verfügung.

## Wandern

Während des Fastens bringen leichte Wanderungen und sanfte Workouts die Stoffwechselprozesse im Körper in Bewegung. Dadurch werden die eingelagerten Stoffwechsellacken besser abgebaut sowie Heil- und Regenerationsprozesse beschleunigt.

Ein gesundes Herz-Kreislauftraining bringt uns gute Laune und Schwung für unseren Tag.

Powerwalking-Einheiten in nächster Nähe werden individuell nach Wetter und körpereigenes Empfinden angeboten.

## Sauna und Massagen

Zwei Massagereinheiten sowie der abendliche Saunabesuch sind im Preis inklusive.

## Programm

- Ankunft am Freitag um 15:00 Uhr  
Fahrgemeinschaften ab Köln können auf Wunsch von uns organisiert werden.
- mehrere Outdoorangebote, Workouts und Powerwalking zur Verbesserung der Mobilität und Dehnfähigkeit
- Saunabesuche
- zwei Massagen à 30 Minuten
- Abreise am Sonntag um 13:00 Uhr

## Leitung

- **Marita Helmelt**  
Physiotherapeutin und ausgebildete Entspannungspädagogin in Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson und Autogenem Training, SUP-Boarderin
- **Gabriele Illner**  
Physiotherapeutin, Gesundheitscoach, Expertin für Outdoor-Fitness und Seeschwimmerin

## Kosten

- 346,- Euro  
Saisonale Preisänderungen sind möglich.
- Inklusive 2 Übernachtungen  
Handtücher und Bettwäsche werden gestellt.
- Verpflegungsangebot:  
2x basisches Suppenangebot am Abend  
2x basisches Frühstück (basisches Müsli und Smoothie)  
Obst als Snack sowie ganztägig ayurvedischer Kräutertee