

## Großputz mit Bio-Basenfasten & Yoga im Biohotel Daberer



Bio-Basenfasten im Biohotel Daberer - wird ganzjährig angeboten - ist aber speziell während der Fastenzeit ein Hit: Basische Bio-Lebensmittel wie die Karotten im Bild bilden die Basis des Bio-Basenfastens, um den Säure-Basen-Haushalt des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Credit: Biohotel Daberer  
Fotograf: Christian Mrozowski

Utl.: Ab Aschermittwoch, den 22. Februar 2012, ist Großputz für den Organismus angesagt. Mit der Kombination aus Bio-Basenfasten & Yoga gelingt dieses Reine-Machen sanft und nachhaltig. =

St. Daniel im Gailtal (TP/OTS) - Das Grundprinzip des Bio-Basenfastens ist einfach: Es gilt, nur basische Bio-Lebensmittel, etwa Gemüse oder Obst, kaltgepresste Öle und Kräutertees, zu sich zu nehmen. "Saures" wie Kaffee, Schwarztee, Fleisch, Käse oder Brot ist während der Basentage tabu. Eine besonders gute Wirkung wird durch die Kombination von Bio-Basenfasten und Yoga erzielt.

### Bio-Basenfasten in Kombination mit Yoga

Das Biohotel Daberer kombiniert Bio-Basenfasten mit Yoga. Denn Yoga wirkt entspannend, sanft und umfassend auf den Körper. Und es fördert die Entschlackung sowie Entsäuerung. Zusätzlich hilft Yoga, den Stoffwechsel, die Durchblutung und alle Körperfunktionen zu harmonisieren.

Zwei Wochen lang gibt es im Frühling die Möglichkeit, Bio-Basenfasten & Yoga im Biohotel Daberer zu kombinieren - von 18. März bis 1. April 2012: 7 Übernachtungen inklusive Einführungs-Einzelgespräch, Daberer-Basenkulinarik, Rezeptsammlung, Kräutertees, Lymphdrainagen (50 und 25 Min.), Bürstenmassage mit entschlackender Basenpackung (50 Min.), 2 Basen-Sprudelbäder, 12 Yoga-Einheiten sowie Yoga-Übungsunterlagen kosten ab EUR 799,-- pro Person.

So funktioniert das Bio-Basenfasten

"Basenfasten ist kein Fasten im Sinn einer hauptsächlichlichen Einschränkung der Essensmenge, denn mit basischen Lebensmitteln kann man sich angenehm satt essen und hat keine Hungergefühle", klärt Inge Daberer auf. Die Gesundheits- und Bio-Expertin ist vom leichten Einstieg ins Basenfasten ebenso begeistert wie vom unproblematischen Ausstieg nach den Basentagen. "Die Wirkung ist überaus erfreulich. Einen strafferen Körper, ein klareres Hautbild, neue Vitalität und eine besonders positive Ausstrahlung sind die angenehmen Begleiterscheinungen", betont Inge Daberer.

Bio-Basenfasten - ganzjährig buchbar

Bio-Basenfasten mit 5 Übernachtungen inklusive Einführungs-Einzelgespräch, Daberer-Basenkulinarik, Rezeptsammlung, Kräutertees, Lymphdrainagen (50 und 25 Min.), Bürstenmassage mit entschlackender Basenpackung (50 Min.), 2 Basen-Sprudelbädern und Teilnahme am täglichen Aktiv- und Entspannungsprogramm kostet ab EUR 565,-- pro Person.

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

Rückfragehinweis:

Biohotel Daberer  
Marianne Daberer  
Tel.: +43 (0)47 18 590

Oliver Pichler & Partner  
Oliver Pichler  
Tel.: +43 (0)1 512 87 37  
<http://www.o-pichler.at/Daberer>

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/11466/aom>

\*\*\* TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT \*\*\*

TPT0004 2012-02-01/10:30

011030 Feb 12

Link zur Aussendung:

[http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT\\_20120201\\_TPT0004](http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20120201_TPT0004)