



Das Bayerwald Wohlfühlhotel LAM



·SUPERIOR·

Urlaub machen heißt einfach Mensch sein dürfen!

Genießen Sie Ruhe und Geborgenheit, erleben Sie familiäre Gastfreundschaft und lassen Sie sich verwöhnen!

Als einziges anerkanntes Schrothkur-Hotel im Bayerischen Wald freuen wir uns, Ihnen angenehme und erholsame Kur- und Urlaubstage zu bereiten.



Die **Schrothkur** dient in erster Linie der Entschlackung – und als oft erwünschte Begleiterscheinung – der **Gewichtsreduktion**. Durch die fettfreie, salzlose und eiweißarme **Kurdiät**, den Wechsel von **Trink- und Trockentagen** sowie den stoffwechselsteigernden **Schwitzpackungen** am Morgen findet ein echter Säuberungsprozess statt. Es kommt zu einer umfassenden Umstimmung im Stoffwechsel und vegetativen Nervensystem, also sozusagen zu einem „Großputz“ in jeder Körperzelle. Sie werden sich wie neu geboren fühlen!

Unser Wohlfühl-Angebot:

- großzügiges Hallenschwimmbad, Whirlpool, Fitnessraum
- Saunabereich mit finnischer Sauna, Bio-Sanarium mit Lichttherapie und Dampfbad
- unser Kastlmühlerbacherl als natürliches Tauchbecken
- Großflächige Parkanlage
- Beaut- und Kosmetikbehandlungen in unserer Casa Vitalis
- **BALD: Physikalische Therapie und kassenärztlich zugelassene Massagen in unseren neu gestalteten Räumen, Ayurveda-Behandlungen und -Massagen**

Doppelzimmer im Schwimmbadhaus mit TV, Telefon, Sitzecke und Balkon, Badezimmer mit Dusche, WC, Föhn und Kosmetikspiegel

inklusive

- Kurdiät sowie der Aufbaudiät an den letzten Tagen
- alle Kurgetränke
- 3-tägiger Wäschewechsel
- Bademäntel auf dem Zimmer
- Nutzung der Wellness-Anlage



Preis pro Person
für 7 Übernachtungen:

Euro **371.00**

Preis pro Person
für 14 Übernachtungen:

Euro **714.00**

Gerne senden wir Ihnen weitere Informationen zur Schrothkur und zu weiteren Zimmerkategorien zu.



Das Bayerwald

INR. WOHLFÜHLHOTEL

Familie Neumaier-Jäger · Arberstrasse 73 · 93462 Lam

Tel: 09943-9530 · Fax: 09943-8366 · info@das-bayerwald.de · www.das-bayerwald.de



Pension · Ferienwohnung · Ferienhaus Rathberger Hof Wegscheid

Heilfastenurlaub

im Rathberger Hof

7 Tage pro Person nur **369,00 Euro**

Angebot ganzjährig gültig

Stärken Sie Körper und Geist

- 7 Übernachtungen
- Ein Bademantel begleitet Sie die Woche über
- 2 x Sauna und 2 x Außen-Whirlpool
- Ein Körperpeeling zur Entschlackung und Remineralisierung der Haut, Dauer 45 min.
- Alle Fastengetränke
- Ernährungsberatung und Lehrküche, Brotbacken, Vollwertgkochen etc., als Training für Zuhause.
- Tägliche Gymnastic und begleitende Spaziergänge, Kneippanwendungen.

Kleinrathberg 8a
94110 Wegscheid
Tel. 0 85 92 - 13 18
info@rathberger-hof.de
www.rathberger-hof.de



Fasten als ältestes Mittel, zur Regeneration, zur Stärkung des Immunsystems, Seidenweiche Haut, Entgiftung, Gewichtsabnahme von etwa 4 Kilo die Woche. Fasten verändert Ihr Leben nachhaltig. Als Ihre Fastenleiterin möchte

ich mich gerne vorstellen. Ich heiße Roswitha Uhrmann, bin Jahrgang 1966, verheiratet, 2 Kinder. Ursprünglich habe ich eine Lehre als Köchin absolviert und habe mich dann weiter auf Vollwerternährung spezialisiert. Parallel dazu belege ich sehr viele Lehrgänge zum Thema entschlacken, entsäuern, mineralisieren, Massagen, Kosmetik, Kneipp etc. Im März 2005 habe ich eine Ausbildung an der Deutschen Fastenakademie in Frankfurt zur ärztlich geprüften Fastenleiterin mit Erfolg abgeschlossen. Mit viel Liebe und Passion begleite ich Sie gerne durch die Zeit des Fastens. Man fühlt sich hinterher wie neugeboren.

www.rathberger-hof.de



Traditionell Chinesische Medizin

Angebot gültig vom 09.10.2007 - 09.10.2008

7 Tage pro Person inkl Vollpension **489,00 €**

Gesundheitspaket mit Befunderhebung und Ernährungsberatung

- Sieben Übernachtungen,
- Befunderhebung,
- Zungen- und Pulsdiagnose,
- Erstellung eines 5 Elemente Ernährungsplanes, und dessen praktische Durchführung,
- 3 mal Täglich aus unserer Küche, individuell
- auf Sie abgestimmte Mahlzeiten.
- Für einen dauerhaften Therapieerfolg, bekommen Sie Tipps und Rezepte mit auf den Weg.
- Nur Befunderhebung € 69.-
- Einen Bademantel für die Dauer Ihres Aufenthaltes bei uns
- Eine Öl- Salz Massage, zur Entgiftung und Remineralisierung Ihrer Haut
- Tägliche Gymnastic und dreimal ausgedehnte begleitende Spaziergänge
- Ernährungsvorträge und Beratung
- Einmal Lehrküche als Umsetzungshilfe für Zuhause

TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist die Heilkunst, die in China vor über 2000 Jahren begründet und über Jahrhunderte hinweg weiterentwickelt wurde.

www.tcm-bayerischer-wald.de

TCM

im Rathberger Hof

Das weiß man nach einer Woche in TCM:

Wie steht es mit meiner Vitalität und wie erholsam ist mein Schlaf? Woher kommen Verdauungsprobleme und andere Beschwerden, Übergewicht oder Süßgelüste? Was haben Stimmungsschwankungen und Streß mit der Ernährung zu tun? Was braucht der Organismus und wie erkenne ich qualitativ hochwertige Nahrungsmittel? Wie koche ich ausgewogen für meine Konstitution und gleichzeitig für eine ganze Familie? Wie steht es mit dem Appetit...? Genuß ist Pflicht – denn nur was den Menschen verwöhnt, ist auch wirklich bekömmlich!

Der praktische Teil, (Lehrküche) steht unter dem Motto: Einfach (und köstlich...!) Hier lernen Sie Küchenpraxis – egal ob Sie viel oder wenig Erfahrung in der Küche haben.

Der jeweiligen Jahreszeit entsprechend gibt es reichlich Anregungen für den Umgang mit Gewürzen und Kräutern, für süße und pikante Morgengerichte ebenso wie für das Abwandeln von fleischhaltigen und vegetarischen Hauptspeisen, um sie an den Arbeitsplatz mitzunehmen.