



➤ 22. bis 30. März 2025

AKTIV- FRÜCHTE-KUR

in Österreich



Foto: Peter Bussenius

Bereit für eine gesunde Zeit? Für eine Veränderung?

Die beste Voraussetzung dafür ist nach meiner Erfahrung ein völliges Ausklinken aus dem Alltag. So ist es leichter, auch am eigenen Lebensstil Veränderungen vorzunehmen.

Der wichtigste Unterschied zwischen Fasten und unserer Früchte-Kur: Bei uns wird gegessen. Und zwar solange, bis ein Sättigungsgefühl eintritt. Zur Verdauung unternehmen wir ausgedehnte Wandertouren, aber mit einfachen Wegen.

Diese Wanderung mit Früchtekost ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und dazu noch sehr effektiv. Dabei begleite ich Dich persönlich den ganzen Tag, helfe Dir und bin für Deine Fragen da.

Möchtest Du dabei sein? Melde Dich bei uns!



Maria Knoch
Dipl.-oec.,
gelernte Ernährungsberaterin

Reisedaten

➤ 22.03. bis 30.03.2025

Bad Tatzmannsdorf in Österreich

Kur-Paket

- Bio-Frühstück (Obst)
- Bio-Abendessen (Gemüse-Salat)
- Sport-Yoga, täglich
- Geführte Wanderungen, täglich
- Vorträge zu Ernährung/Gesundheit, täglich
- Benutzung der Saunalandschaft

Gesamtpreis für 8 Übernachtungen

<u>Vitalhotel Simon</u>	1295,- €
(www.dasvitalhotel.at)	
<u>Hotel & Cafe Simon</u>	915,- €
(www.hotelsimon.com)	
<u>Ohne Übernachtung</u>	625,- €

Anreise individuell