

Heilfasten-Urlaub an der Ostsee - Die Saison beginnt

06.10.2010, 08:38 | Tourismus, Auto & Verkehr

Pressemitteilung von: *Gutshof Bastorf*

Eine Urlaubssaison, die mitten im Oktober beginnt? Für einen Heilfasten-Urlaub an der Ostsee trifft das absolut zu. So eignen sich die etwas ruhigeren Momente der Herbst- bis Winterzeit sehr gut für eine kleine oder größere Gesundheitskur. Gerade in diesen Monaten stellt sich der Körper um, und jetzt lassen sich gesundheitsfördernde, vorbeugende Maßnahmen gut integrieren. Auch das äußere Klima und der jahreszeitliche Rhythmus sind für eine Konzentration auf das eigene Wohlbefinden hilfreich. Siebentägiges Heilfasten kann dafür eine Möglichkeit sein. Heilpraktische Behandlungen mit ausführlicher ganzheitlicher Diagnose und viele abgestimmte Urlaubsangebote mit individuellen Fastentagen sind weitere Schwerpunkte auf dem Gutshof Bastorf bei Kühlungsborn und Rerik.

Hier können Gäste unter fachkundiger Betreuung speziell das Heilfasten nach Buchinger anwenden, eine bewährte Methode zur Regulierung des Stoffwechsels und Ausleitung. Neben diesen Wirkungen spielen aber auch die psychosomatischen Aspekte eine ganz entscheidende Rolle. Der Arzt Otto Buchinger betonte neben der körperlichen Reinigung beim Fasten vor allem die seelische Regeneration: Gerade weil körperliche Erkrankungen auch oft seelische Ursachen haben, ist die individuelle Beschäftigung hiermit von großer Wichtigkeit.

Ruhe, Muße, Besinnung, sich „Entschleunigen“, auf die eigenen Stimmungen achten – das gehört ebenso untrennbar zum Erfolg einer Fastenkur wie alle Maßnahmen der Nahrungsreduktion. Hunger hat im Übrigen hier nichts verloren. Die Ernährung wird nur reduziert und speziell geleitet – ganz in Abstimmung mit Ihrer körperlichen Konstitution und Ihrem Fastentyp. Das Tagesprogramm lenkt zusätzlich von allen körperlichen Dingen ab. Mit Fastenwandern, Bewegungseinheiten, Entspannungskursen und vielen Gesprächszeiten bekommt die Seele zusätzliche Nahrung. Gerade durch die Vielfältigkeit entstehen ein verbessertes Allgemeinbefinden und ein besseres, „leichteres“ Körpergefühl.

Unser Saisontipp im Herbst und Winter: Nutzen Sie einen Aufenthalt an der jahreszeitlich reizvollen Ostseeküste und den Gesundheitsurlaub auf dem Gutshof Bastorf.

Portrait

Firmenporträt Gutshof Bastorf

Für alle die nicht einfach nur Ferien suchen, sondern Urlaubsgeschichten und eigene kleine Abenteuer am Meer. Das Ostsee-Familienhotel in Bastorf ist nur ein paar Steinwürfe von der Ostsee und 3 Kilometer von Kühlungsborn entfernt. Hier erwarten Sie wunderbar entspannte Tage auf einem denkmalgeschützten Gutshof mit 2 Reetdachscheunen, dem zentralen Haupthaus und weiteren Hofgebäuden. Darin harmonisch eingebettet: Ferienwohnungen und Appartements für 1-8 Personen, unser Café-Restaurant mit frischen regionalen Speisen, die Heil- und Wellnesspraxis sowie eine Beautypraxis, das Saunahaus mit Finnischer Sauna, Bio-Sauna, Whirlwanne und Solarium, außerdem Sport-, Gymnastik- und Entspannungskurse.

News-ID: 472970 • Views: 1317 (Stand: 29.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/472970/Heilfasten-Urlaub-an-der-Ostsee-Die-Saison-beginnt.html>