

Basenfasten / Intervallfasten / Heilfasten / Vegane-Keto-Diät

Preise // Leistungen // Beschreibung & Vergleich der Kuren

Heilkunde & Ernährung // Seelenmentoring // Energiebehandlung





Liebe Gäste, Interessenten & Freunde des Hauses,

ich freue mich sehr darüber, dass Sie zu uns gefunden haben und über Ihr Interesse an einer Kastenholz Detox- und Fastenkur.

Ein vitaler Körper und ein gesunder & lebensfroher Geist sind das höchste Gut!  
Dies ist in der heutigen Zeit aber keine Selbstverständlichkeit.

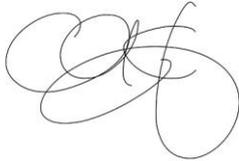
Geist & Körper bilden eine Symbiose und sind untrennbar miteinander verbunden. Wir sehen es als unsere Aufgabe, Ihren Körper von Innen heraus zu pflegen und Ihren Geist zu stärken. Dazu bieten wir Ihnen eine einmalige Kombination aus einem privat geführten Wohlfühlhotel, eingebettet in wunderschöne, weitläufige Eifel-Natur, gepaart mit nachhaltiger Gesundheitsprävention. Wir haben für Sie eine gänzlich neue und nachhaltige Art von (K)Urlaub kreiert, der über kurzfristige Erholung mit Wellness weit hinausgeht. Vielmehr stehen in diesem Urlaub Aufklärung, zielgerichtetes Lernen,

Gesundheitsprävention sowie ein völlig neues Wohl- und Lebensgefühl im Vordergrund. Insbesondere die in der heutigen Zeit flächenmäßig zu beobachtende Fehlernährung durch das Angebot von immer mehr Convenience Produkten im Supermarkt, aber auch in der Gastronomie, wird durch Bewusstseinerhöhung und entsprechende Schulung entgegengewirkt.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Essen nicht nur die Aufnahme von Füllstoff zum Erlangen eines kurzzeitigen Sättigungsgefühls bedeutet, sondern dass Körper & Geist ERNÄHRT werden wollen, damit diese langfristig gesund & funktionsfähig bleiben. Sie werden von uns in dem Stadion abgeholt, in dem sie sich befinden und anhand von Gruppencoachings geschult. Damit werden Ihre Motivation und das Interesse gestärkt, die neue Ernährungs- und Lebensführung zukünftig in das eigene und in das Leben der Familie zu integrieren. Kastenholz Health ist also nicht nur ein Urlaubserlebnis, sondern soll eine nachhaltige Veränderung Ihres Lebens bewirken...

Blenden Sie während Ihrer Zeit bei uns die Vergangenheit, aber auch die Zukunft aus. Erlauben Sie sich rein den Moment zu leben und zu genießen. Werden Sie sich Ihrer innersten Sehnsüchte und Wünsche klar. Lassen Sie sich fallen und fangen Sie noch einmal bei Null an.

Wir freuen uns ganz besonders darauf, Sie hoffentlich bald bei uns zu haben und Sie auf einer spannenden Reise Ihres Lebens begleiten zu dürfen.



Ihre Dr. Carla Caspary  
Geschäftsführung

## Vegane Keto-Diät



Die Keto-Diät ist eine Form der Low-Carb-Diät und zeichnet sich durch eine extrem kohlenhydrat- und zuckerarme, dafür aber sehr fett- und eiweißreiche pflanzliche Ernährung aus. Normalerweise gewinnt der Körper aus Kohlenhydraten Energie. Fehlen diese Kohlenhydrate als Energielieferant muss sich der Körper anderweitig helfen. In der Leber werden dann Fette in Ketonkörper umgewandelt und zur Energiegewinnung genutzt. Dieser Zustand der Energiegewinnung wird „Ketose“ genannt und ist das Prinzip auf dem die ketogene Diät beruht. Die Ketose imitiert einen Stoffwechsellzustand, der auch beim Hungern und Fasten erreicht wird. Die u.a. im Urin nachweisbaren Ketonkörper sind die Namensgeber für die „ketogene“ Diät und für den Stoffwechsellzustand der „Ketose“.

Mit einer ketogenen Ernährungsweise kann sehr effektiv Körperfett verbrannt und eine erhebliche Gewichtsabnahme erreicht werden. Was Keto so besonders macht, ist die Einfachheit und Effektivität. Man muss weder Kalorien zählen noch ständig hungern und kann sich sehr lecker und ausgewogen ernähren. Keine andere Diät bietet solche Vorteile. Auch die Gewichtsabnahme erfolgt in relativ kurzer Zeit. Für das Ziel der effektiven Körperfettreduktion und langfristige Gesunderhaltung von Körper & Geist ist die vegan-ketogene Ernährung eine sehr gute Wahl.

## Basenfasten



Viele ungünstige Angewohnheiten führen zu Unwohlsein und Beschwerden. Meist ist es die Kombination aus ungesunder Ernährung, übermäßigem und zu schnellem Essen, mangelhafter Bewegung, Stress, Genussgiften wie Zucker, Koffein und Alkohol, Medikamenten, psychischen und seelischen Unstimmigkeiten und umweltspezifischen Faktoren, die über kurz oder lang zu Übersäuerung und Gesundheitsproblemen führt. Eine regelmäßige Entsäuerung und Entschlackung sind daher in der heutigen Zeit wichtiger denn je.

Basenfasten ist eine Entschlackungsvariante, bei der für einen bestimmten Zeitraum auf sämtliche Lebensmittel, die im Körper Säuren und Stoffwechselgifte bilden könnten, verzichtet wird. Da gleichzeitig sehr vitalstoffreich gegessen wird, kann der Organismus während des Basenfastens sehr gut eingelagerte Stoffwechselschlacken und Säuren abbauen sowie Heil- und Regenerationsprozesse einleiten. Basenfasten ist eine Möglichkeit, den Körper zu entsäuern und einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt wiederherzustellen

Menschen mit chronischem Durchfall, mit Blähungen oder chronischer Verstopfung, mit Hautproblemen, Migräne, Rheuma oder vielen anderen Gesundheitsproblemen erreichen durch das Basenfasten eine Entlastung und Entgiftung ihres Körpers. Und das Beste daran: Sie können sich satt essen!

## Intervallfasten



Ein Problem in der heutigen Ernährung und zugleich eine bedeutsame Ursache für Übergewicht ist die ständige Verfügbarkeit von Nahrung. Ständig wird irgendwas gegessen, genascht oder getrunken (snacking). Meistens auch noch viel zu viel und das Falsche.

Das häufige Essen in kurzen Abständen ist aus Sicht der Evolution völlig unnatürlich. In der Steinzeit, als der Mensch Jäger und Sammler war, folgte Tagen der Nahrungsaufnahme, Zeiten an denen keine Nahrung zur Verfügung stand. Unser Stoffwechsel und Verdauungsapparat ist auf diese Lebensweise, d.h. immer wiederkehrenden Phasen des Nichtessens, ausgerichtet. In diesen Zeiten kann sich der Körper reinigen und ernährt sich von zuvor angelegten Fettreserven.

Diesem Prinzip folgend, geht es beim Intervallfasten (auch Kurzzeitfasten, intermittierendes Fasten oder intermittent fasting genannt) vor allem darum, dass nach einer gewissen Zeit der Nahrungsaufnahme eine gewisse Zeit des Fastens folgt. Ab einem Fastenzeitraum (Kalorienverzicht) von 14-17 Stunden läuft die Fettverbrennung und Autophagie (Selbstreinigungsprozess der Zelle) auf Hochtouren. Der Körper gewinnt die Zeit Fett und schädliche Zellreste abzubauen. So kann die Gesundheit auf zahlreichen Ebenen profitieren.

Regelmäßige Essenspausen führen also nicht nur zu einer natürlichen Gewichtsreduktion, sondern sind zudem auch noch richtige Gesundheitsbooster und haben echte Anti-Aging Effekte.

## Heilfasten



Heilfasten ist ein ganz besonderer Schritt auf dem Weg zu Heilung und spiritueller Entwicklung. Beim Heilfasten geht es nicht nur um die körperliche, sondern auch um geistig-seelische Reinigung. Keine andere Masnahme erfordert eine ähnlich starke Willenskraft und kaum eine andere Methode konfrontiert so stark mit den eigenen Süchten, Emotionen und Gedankenspiralen wie das Fasten. Dennoch: Fasten macht süchtig. Und Menschen, die schon einmal gefastet haben, möchten es immer wieder tun. Nicht nur wegen des nach wenigen Tagen einsetzenden Hochgefühls, sondern auch, weil das Fasten langfristig und regelmäßig angewandt echte Heilung bringt: die Haut wird reiner und strahlender, die Atmung wird freier, die Grundstimmung wird positiver und Beschwerden verschwinden. Auch die Fettdepots im menschlichen Körper inklusive ihrer eingelagerten Gifte verringern sich bzw. lösen sich während einer Fastenkur auf.

Heilfasten wirkt wie ein Frühlingsputz und führt zu wichtigen inneren Säuberungsprozessen. Es kommt zur Ausscheidung von Giftstoffen und Schlacken sowie zur Verbrennung sonstiger Altlasten. Die durch die fehlende Verdauungstätigkeit frei werdende Energie dient auch der geistig-seelischen Regeneration. Geistiger Müll wird abgeworfen, der Mensch hat endlich einmal Zeit und Ruhe, sich mit sich selbst und Themen zu beschäftigen, die schon lange in ihm schlummern. Er erkennt urplötzlich ungeahnte Möglichkeiten und Potenziale und hat die Kraft einen Neustart 2.0 zu beginnen und zur besten Version seiner Selbst zu werden.

<b>Fasten- und Detoxkuren</b> Leistungsübersicht	5 Tage	7 Tage	10 Tage	14 Tage	21 Tage
Kurbetreuung durch erfahrene Fastenexpertin	2	3	4	6	9
Kureinführung in der Gruppe	1	1	1	1	1
Anamnesegespräch	1	1	1	2	3
Entspannungs- & Entgiftungsbehandlung	1	1	1	2	3
Vortrag ganzheitliche Entgiftung	1	1	1	1	1
Kochkurs (basisch/vegan-ketogen)	1	1	1	2	2
Feucht-warmer Leberwickel (Selbstausführung)	5	7	10	14	21
Darmreinigung mit Bittersalz / Cassia Fistula	5	7	10	14	21
Bentonit zur Bindung / Ausscheidung der Giftstoffe	1	1	1	2	2
Einlauf Set zur Reinigung von Dickdarm und Leber	1	1	1	1	1
Frische Bio-Kräutertees, Mineralwasser	5	7	10	14	21
Verpflegung je nach Fasten-/Diätform					
<b>Basenfasten / Intervallfasten</b> Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, grüner Smoothie, basischer Frühstücksbrei, basische Gemüsebrühe, Rohkostsalat, gedünstetes Gemüse, Basensuppe					
<b>Keto-Diät</b> Keto-Frühstück, grüner Smoothie, basische Gemüsebrühe, Rohkostsalat, gedünstetes Gemüse, Keto-Basensuppe	5	7	10	14	21
<b>Heilfasten</b> Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, basische Gemüsebrühe (ab 7 Tage Aufenthalt Fastenbrechen mit basischer Aufbaukost).					
Tägliches Aktiv- und Entspannungsprogramm					
<b>Unser Geschenk an Sie:</b>					
Gesundheitswegweiser für zu Hause	1	1	1	1	1
Kochrezepte für basische oder vegan-ketogene Ernährung	1	1	1	1	1
Edle Trinkflasche zum Mitnehmen	1	1	1	1	1
Rücken-/Nackentherapie mit Aromaöl	0	0	1	2	3

## Vegane Keto-Diät, Basenfasten, Heilfasten nach Buchinger, Intervallfasten

Preis pro Person €

Zimmer Kategorie	5 Übernachtungen		7 Übernachtungen		10 Übernachtungen		14 Übernachtungen		21 Übernachtungen	
	im DZ	im EZ	im DZ	im EZ	im DZ	im EZ	im DZ	im EZ	im DZ	im EZ
Sonnenaufgang	1350	1550	1725	1995	2260	2660	3310	3865	4840	5680
Wildpark	1450	1650	1865	2145	2460	2860	3590	4145	5260	6100
Deluxe	1550	1750	1995	2285	2660	3060	3870	4425	5680	6520
Superior	1650	1850	2145	2425	2860	3260	4150	4705	6100	6940

## Persönlichkeitsentwicklung // Bewusstseinsweiterung // Heilpraktische Leistungen // Energiebehandlung

Abseits vom Alltag in außergewöhnlicher Ruhe und Natur haben Sie im Hotel Kastenholz die besten Möglichkeiten zur persönlichen Standortbestimmung und Neuorientierung oder Kurskorrektur in Ihrem Leben. Dabei unterstützen Sie unsere Heilpraktiker, Therapeuten, Medien & Mental Coaches.

### WERDE, DER DU BIST!

Leben Sie Ihr Leben? Oder das Ihrer Eltern, Lebenspartner, Kinder? Und was stellen Sie so an mit Ihren Talenten und Begabungen? Wissen Sie, was Sie glücklich macht – und geben Sie sich auch die Erlaubnis, es sein zu dürfen? Ah, bei Ihnen ist eigentlich alles in Ordnung – aber eben doch nur „eigentlich“? – Keine Sorge, das geht vielen so. Prägungen aus Kindheit und Gesellschaft wirken einfach stark nach in unserem Inneren.

Nutzen Sie Ihre Auszeit im Natur- und Wohlfühlhotel Kastenholz, um alte Muster und festgefahrene Überzeugungen aufzubrechen und neue Wirklichkeiten zu erschaffen. Mit unseren Therapeuten kommen Sie oft erstaunlich rasch den Problemen auf die Spur. Sie helfen Ihnen dabei, den Weg zu Ihren Ressourcen, Stärken und Energien freizuschäufeln – im Gespräch, mit Energiearbeit, Körperübungen oder Geistheilung. Gemeinsam stellen Sie die Weichen für Ihr persönliches, berufliches und soziales Wohlbefinden.

Lust auf ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches, erfülltes Leben? Auf ein fröhliches „Ja!“ zu sich und zum Leben – mitsamt seinen Herausforderungen? Dann buchen Sie jetzt Ihre Auszeit im Kastenholz.



**Medium Hyrganal Soha**  
Energiebehandlung  
mit Pha ti Chi-Lichtkraft

60 Min/EUR 180,-



**Guido Peter Hollefeld**  
Bewusstseinsseminare &  
LIFEcoachingART mit:  
Familienaufstellung, Hypnose,  
Quantenheilung, Körper- und  
Gesichter Lesen

90 Min/EUR 259,-



**Seelenmentorin Helma Caspary**  
Persönlichkeitsentwicklung

60 Min/EUR 140,-

Energiebehandlung  
mit Pha ti Chi-Lichtkraft

60 Min/EUR 180,-

Natur- und Wohlfühlhotel Kastenholz  
Hauptstraße 1  
53520 Wershofen  
Tel: (+49) 2694-381  
info@kastenholz-eifel.de  
www.kastenholz-eifel.de

**Stand 02 2022**

