



*K*ASTENHOLZ  
★★★★★

*Fasten  
& Detox*

NEUSTART FÜR IHRE GESUNDHEIT

# Neustart für Ihre Gesundheit

Wir haben für Sie eine 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.



Dr. Carla Caspary

Es ist wichtig, zu verstehen, dass Essen nicht nur die Aufnahme von Füllstoff zum Erlangen eines kurzzeitigen Sättigungsgefühls bedeutet, sondern dass Körper und Geist ernährt werden wollen, damit diese langfristig gesund und funktionsfähig bleiben.

Sie werden von uns in dem Stadium 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 auf dieser spannenden Reise Ihres Lebens begleiten zu dürfen.

Ihre Dr. Carla Caspary  
und das gesamte Kastenholz-Team

Alle Fastentermine sowie ausführliche Informationen zu unserem Fastenprogramm entnehmen Sie bitte unserer Homepage [www.kastenholz-eifel.de](http://www.kastenholz-eifel.de)

## Inhalt

- 06 Fasten- & Detoxkuren
- 08 Gesund genießen
- 10 Leistungsübersicht
- 12 Glücklich werden
- 15 Ihre WegbegleiterInnen
- 16 Heilverfahren & Ernährung
- 20 Seelenmentoring
- 22 Relax- & Aktivprogramm



# Fasten- & Detoxkuren

Wir bieten für jeden Geschmack das richtige Fastenprogramm: Egal ob vegane Keto-Diät oder Heilfasten nach Buchinger mit Gemüsebrühe und frischen Säften, Basenfasten mit frischem Gemüse und Rohkost oder Intervallfasten mit basischer Verpflegung und dem Ausfall einer Mahlzeit.

## 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 Maßnahme 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 Fettdepots im menschlichen Körper inklusive ihrer eingelagerten Gifte verringern sich bzw. lösen sich während der 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.

## 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 milde **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. Die rein basischen Mahlzeiten bestehen aus Gemüse, Kräutern, Salaten, Kartoffeln, Obst, Sprossen und einigen wenigen weiteren basischen Lebensmitteln. 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: Die können sich satt essen.

Während des Fastens tanken Sie neue Kraft, werfen Ballast ab, erholen und regenerieren sich, verlieren Gewicht, entgiften, erhalten Impulse für Lebens- und Ernährungsumstellungen und finden neuen Zugang zu Bewegung und Aktivität.

## Intervallfasten

Ein Problem in der heutigen Ernährung und zugleich oft Ursache für Übergewicht ist die ständige Verfügbarkeit von Nahrung. Ständig wird etwas gegessen, genascht oder getrunken (Snacking). Meist 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, folgten Tagen der Nahrungsaufnahme Zeiten, in denen keine Nahrung zur Verfügung stand. Unser Stoffwechsel und Verdauungsapparat sind auf diese Lebensweise, d. h. immer wiederkehrende 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 bis 17 Stunden läuft die Fettverbrennung und Autophagie (Selbstreinigungsprozess der Zelle) auf Hochtouren. Durch Nahrungsverzicht hat die Zelle die Möglichkeit, defekte und schädliche Zellbestandteile abzubauen und anderweitig zu verwerten. Gleichzeitig wird auf Fettverbrennung umgeschaltet, d. h. der Körper geht an die Fettreserven und spaltet die Fette auf, um den Körper mit Energie zu versorgen. Auf diese Weise werden Körperfette effektiv abgebaut. **Regelmäßige Essenspausen** führen also nicht nur zu einer natürlichen **Gewichtsreduktion**, sondern sind zudem auch noch richtige Gesundheitsbooster und haben echte **Anti-Aging-Effekte**.

## Vegane Keto-Diät

Die Keto-Diät ist eine Form der **Low-Carb-Diät** und zeichnet sich durch eine 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 Stoffwechselzustand, 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 Stoffwechselzustand 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 lecker und ausgewogen ernähren. Durch regelmäßige vegan-ketogene Tage und Wochen wird der Körper einem Reset unterzogen, der Stoffwechsel wird wieder richtig angekurbelt und die Gesundheit gefördert. Man fühlt sich fitter und ist leistungsfähiger.

Auch die **Gewichtsabnahme** erfolgt in relativ kurzer Zeit. Für das Ziel der effektiven Körperfettreduktion und langfristigen Gesunderhaltung von Körper und Geist ist die vegan-ketogene Ernährung eine sehr gute Wahl.

# Gesund genießen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung wirkt sich positiv auf das gesamte Wohlbefinden aus, hilft Krankheiten vorzubeugen und kann bestehende Beschwerden lindern.

## Healthy Food, Healthy Mood

Auf YouTube präsentiert Ihnen Dr. Carla Caspary unter dem Motto „Healthy Food – Healthy Mood“ wöchentlich neue basisch-vegane Rezepte für einen gesunden Lebensstil mit vielen nützlichen Tipps rund um das Thema „Gesund genießen“. Denn gesunde Ernährung ist eigentlich gar nicht so schwer!



YouTube-Kanal @carlacaspary  
abonnieren und los geht's!



Oder schauen Sie doch mal auf  
Instagram vorbei – carla\_caspary

### BASISCH-VEGANER KOCHKURS

Wie Sie Ihren neuen Lebensstil problemlos in den Alltag integrieren können, zeigen wir Ihnen während Ihres Kuraufenthaltes anhand unseres basisch-vegane Kochkurses mit leicht umsetzbaren Rezepten für zu Hause.

### FRISCH, FRISCHER ... FRISCHEKICK FÜR DEN TAG

Frisch gepresste Säfte aus Obst und Gemüse sind ein leicht verdaulicher Energiekick und versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem wirken sie entzündungshemmend und unterstützen eine gute Darmgesundheit. In unserer hoteleigenen Saftbar können Sie Ihren ganz persönlichen Lieblingsdrink kreieren.

Ausführliche Infos zu unserem Fasten- und Detoxprogramm finden Sie auf unserer Homepage [www.kastenholt-eifel.de](http://www.kastenholt-eifel.de)



**Pesto-Zoodles** – dieses und viele weitere Gerichte zum Nachkochen finden Sie auf unserem YouTube-Kanal.

### HOTELEIGENER TV-KANAL

Auf unseren hoteleigenen TV-Kanälen finden Sie viele interessante Themen zu Ernährung und Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstfindung, Lebensfreude und Glück, die Sie auf Ihrem persönlichen Weg hin zu einem besseren Leben unterstützen.

## Leistungsübersicht

FASTENTAGE	5	7	10	14	21
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	1	1	1	2	2
Feucht-warmer Leberwickel (Selbstausführung)	5	7	10	14	21
Darmreinigung mit Bittersalz/ Share Pflaume/Sauerkrautsaft*	5	7	10	14	21
Bentonit zur Bindung/Ausscheidung der Giftstoffe*	5	7	10	14	21
Einlauf-Set zur Reinigung von Dickdarm und Leber (Selbstausführung)	1	1	1	1	1
Frische Bio-Kräutertees, Mineralwasser	5	7	10	14	21
<b>Verpflegung je nach Fasten-/Diätform</b>					
<b>Basenfasten / Intervallfasten</b> Frisch gepresster Gemüsesaft, 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 gepresster Gemüsesaft, basische Gemüsebrühe (ab 7 Tagen Aufenthalt Fastenbrechen mit basischer Aufbaukost möglich)					
Tägliches Aktiv- und Entspannungsprogramm	5	7	10	14	21
<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

\*Art und Häufigkeit nach Absprache  
individuell auf jeden Gast abgestimmt.

## Fasten & genießen

Während Ihres Aufenthalts werden Sie professionell von unseren HeilpraktikerInnen, BewegungstherapeutInnen und Mentalcoaches betreut. Sie tanken Kraft und Energie auf körperlicher und mentaler Ebene und finden innere Ruhe und Gelassenheit.

Preise pro Person in Euro	5 ÜN		7 ÜN		10 ÜN		14 ÜN		21 ÜN	
	DZ	EZ	DZ	EZ	DZ	EZ	DZ	EZ	DZ	EZ
Sonnenaufgang	1395	1595	1795	2075	2365	2765	3445	3995	5045	5885
Wildpark	1495	1695	1935	2215	2565	2965	3725	4285	5465	6305
Deluxe	1595	1795	2075	2355	2765	3165	3995	4565	5885	6725
Superior	1695	1895	2215	2495	2965	3365	4285	4845	6305	7145

## Positive Wirkung auf Körper & Psyche



- Gründliche Entgiftung des Körpers
- Entsäuerung aller Zellen und Organe
- Beseitigung von Schlacken und Giftstoffen aus Darm und Gewebe
- Erholung und Stärkung der Verdauungsorgane
- Vollständige Verwertung von Nährstoffen
- Gesunde, leistungsfähige Verdauung
- Festes und straffes Körpergewebe
- Beseitigung von Cellulite und Lymphstauungen
- Gesunde Gewichtsabnahme
- Natürliche Schönheit und Vitalität
- Beseitigung von Akne und Hautunreinheiten
- Positive Änderung des Essverhaltens
- Persönliche Neuausrichtung und Lebensstiländerung
- Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten (Krebs, Bluthochdruck etc.)

# Glücklich werden

## Werde frei – werde, der du bist!

Leben Sie Ihr Leben? Oder das Ihrer Eltern, Kinder oder Lebenspartner? 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.

Die eigene Lebensgeschichte prägt uns Menschen schon in der frühen Kindheit. Oft spüren wir den Druck, uns anzupassen – an unsere Umwelt, an verschiedene Situationen oder unterschiedliche Menschen. Meistens tun wir das, um allem gerecht zu werden. Doch unterdrücken wir dadurch häufig eigene Bedürfnisse und Gefühle. Sowohl alltägliche Konflikte als auch psychische Traumata können sich als „Blockade“, als „körperliche Panzerung“ manifestieren und dienen dem Selbstschutz. Diese Veränderungen geschehen überwiegend unbewusst und werden als zur Persönlichkeit gehörend – als „Charakter“ – empfunden. Sie offenbaren jedoch den Zusammenhang zwischen seelischem Ungleichgewicht und körperlichem Ausdruck. Dies zeigt sich z. B.

in Veränderungen von Muskeltonus und Körperhaltung, von Atmung und Lebensenergie, welche nicht mehr frei fließen können, sowie in verschiedenen psychosomatischen Erkrankungen.

Nutzen Sie Ihre Auszeit im Natur- & Wohlfühlhotel Kastenholz, um alte Muster und festgefahrene Überzeugungen aufzubrechen und neue Wirklichkeiten zu erschaffen. Mit unseren TherapeutInnen kommen Sie oft erstaunlich rasch den Problemen auf die Spur. Sie helfen Ihnen dabei, den Weg zu Ihren Ressourcen, Stärken und Energien freizuschauen – im Gespräch, mit Energiearbeit, Lesen im Bewusstseinsfeld, 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 Natur- & Wohlfühlhotel Kastenholz.



## Ihre WegbegleiterInnen

Abseits vom Alltag in außergewöhnlicher Ruhe und Natur haben Sie bei uns die besten Möglichkeiten zur persönlichen Standortbestimmung und Neuorientierung oder Kurskorrektur in Ihrem Leben. Ob kleine Schritte oder große Wendepunkte – es ist Zeit, die Veränderung in Ihrem Leben selbst in die Hand zu nehmen. Dabei unterstützen Sie unsere HeilpraktikerInnen, TherapeutInnen, Medien- und Mentalcoaches.



**Susanne Steller**  
Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Anamnese und Kurbetreuung



**Elke Rath**  
Heilpraktikerin und Schmerztherapeutin



**Helma Caspary**  
Seelenmentorin, Heilpraktikerin und Therapeutin für Psychotherapie



**Dr. Carla Caspary**  
Medium Hyrganal Soha, Lesen im Bewusstseinsfeld



**Jutta Schmitz**  
Passionierte Kosmetikerin mit Sinn für das Schöne



**Jürgen Schmitz**  
Masseur mit Fingerspitzengefühl für Ihr Wohlbefinden

# Balance Your life

Ein vitaler Körper und ein  
gesunder und lebensfroher Geist  
sind das höchste Gut!

## Heilkunde & Ernährung

Verbinden Sie Ihren Eifelurlaub mit Naturheilkunde und profitieren Sie vom ganzheitlichen Angebot unserer HeilpraktikerInnen. Durch auf Sie abgestimmte Anwendungen können Schmerzen gelindert werden, Verspannungen gelöst und der Energiefluss wieder harmonisiert werden. Unsere HeilpraktikerInnen arbeiten mit verschiedenen Naturheilverfahren und behandeln PatientInnen mit akuten und chronischen Beschwerden. Es werden nicht nur die Symptome der Erkrankung behandelt, sondern auch die Ursachen der Beschwerden.

### Frauenheilkunde – gynäkologische Balance

Im Verlauf des Lebens mit den unterschiedlichen Phasen von Fruchtbarkeit, Schwangerschaften, Geburten und den Wechseljahren unterliegen Frauen dynamischen Schwankungen. Oft gerät das seelische und körperliche Gleichgewicht durch den Menstruationszyklus oder die Wechseljahre aus der Balance. Schmerzen, vermehrtes Schwitzen, Stimmungsschwankungen, trockene Schleimhäute, wiederkehrende Infektionen und PMS (Prämenstruelles Syndrom) können Symptome sein, die es sinnvoll machen, eine alternative Herangehensweise mithilfe von Akupunktur, psychotherapeutischen Verfahren sowie ergänzender Ernährungsberatung zu wählen.

60 min € 140,-

### Ernährungsberatung

Eine gesunde Ernährung hat viele Vorteile. Man fühlt sich wohler, geistig klarer, ist fitter, nimmt ab oder zu – je nachdem, was erforderlich ist. Erkrankungen können mithilfe einer individuell passenden Ernährung positiv beeinflusst werden. Viele Menschen scheuen sich, dem Thema Ernährung die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken, denn es erfordert viel Wissen und Disziplin, um sich in der heutigen Zeit des Überflusses im Bereich Ernährung zurechtzufinden. Die Ernährungsberatung gibt Ihnen die Möglichkeit, einen Zusammenhang zwischen körperlichen Symptomen, Übergewicht bzw. Untergewicht und der Ernährung zu sehen sowie genaue Empfehlungen zu erhalten für die Umstellung zuhause.

60 min € 140,-

### Bioenergetik

Sie möchten eigene Bedürfnisse erfüllen? Neue Fähigkeiten entfalten, Glück verspüren und sich selbstbewusst fühlen? Wünschen Sie sich, Stress, Rat- und Mutlosigkeit oder Ängste leichter überwinden zu können? Oft spüren wir den Druck, uns anzupassen – an unsere Umwelt, an verschiedene Situationen oder unterschiedliche Menschen. Meistens tun wir das, um allem gerecht zu werden. Doch unterdrücken wir dadurch häufig eigene Bedürfnisse und Gefühle. Unsere vielfältigen Lebenssituationen haben immer auch Auswirkungen auf unseren Körper. Dieser reagiert mit unterschiedlichen Symptomen, die belastend sein können und eventuell unbemerkt bleiben. Dies zeigt sich z. B. in Veränderungen von Muskeltonus und Körperhaltung, von Atmung und Lebensenergie, welche nicht mehr frei fließen können, sowie in verschiedensten psychosomatischen Erkrankungen. Bioenergetik ist Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper (Dr. Alexander Lowen).

60 min € 140,-

### Makuladegenerationstherapie

Mit einem bewährten Verfahren, dem Zusammenspiel von Akupunktur, Ernährungsberatung sowie Unterstützung einer gesunden und vitalisierenden Lebensführung wird der Makuladegeneration in ihren verschiedenen Formen entgegengewirkt. Die Nadelstimulation kann das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen und eine ergänzende ganzheitliche Therapie eröffnet die Möglichkeit eines reversiblen Verlaufs, gerade bei jüngeren Menschen. Die Akupunktur ist durch die Verwendung silikonfreier Nadeln so gut wie schmerzfrei. Das Auge selber wird nicht akupunktiert.

### Akupunktur

Akupunktur wird häufig zur Schmerzlinderung eingesetzt, z. B. bei Kopf-, Zahn- oder Nervenschmerzen, bei Erkrankungen der Atemwege, der Augen, des Magen-Darm-Traktes und des Bewegungsapparates, bei Allergien sowie bei gynäkologischen und urologischen Beschwerden, aber auch bei Sorgen und Ängsten. Akupunktur eröffnet die Möglichkeit, dass sich innere Ruhe, Gelassenheit und Freude dauerhaft einstellen und Dysfunktionen mit unerwünschten Symptomen aufgelöst werden. Ein Meridian bezeichnet in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eine Leitbahn, die den ganzen Körper durchzieht. Auf diesen Leitbahnen liegen die Akupunkturpunkte, die durch den Reiz der Akupunkturnadeln aktiviert werden. Mithilfe der Akupunktur kann der Energiefluss wieder harmonisiert werden. Die Akupunktur ist durch die Verwendung feinsten Nadeln so gut wie schmerzfrei. Die Nadeln sind außerdem silikonfrei.

60 min € 140,-

### Folgende Netzhautdegenerationen können behandelt werden:

- Makuladegeneration, trocken und feucht
- Retinopathia Centralis Serosa
- Retinopathia Pigmentosa
- Diabetisches Makulaödem
- Morbus Best a. g. Juvenile vitelliforme Makuladystrophie
- Morbus Stargardt
- Zapfen-Stäbchen-Dystrophie

60 min € 140,-



### Dorn-Breuß-Therapie mit Schröpfen

Nach den Regeln von Dieter Dorn werden Gelenke und Wirbel sanft in ihre Ursprungsposition zurückgeführt. Die Einrichtung der Wirbel erfolgt durch gezielte Bewegung der PatientInnen. Der Therapeut hält lediglich den Druck und die Richtung, in die dann der Wirbel zurückgleitet. Eine sanfte Technik zur Ausrichtung der Gelenke und Wirbel entspannt und kann Schmerzen stark reduzieren. Die anschließende Massage nach Rudolf Breuß sorgt für den Abbau der Gewebespannung in den Muskeln und im Faszien- und Bindegewebe. Auf diese Weise bleiben die neu ausgerichteten Gelenke und Wirbel in ihrer Position. Je nach Beschwerdebild wird noch die Schröpfetechnik angeboten, wodurch zusätzliche Verspannungen gelöst werden.

60 min € 140,-

### Emmett-Methode

Bei der Emmett-Technik wird die Haut wie ein Touchscreen benutzt, sehr sensibel und nur mit sanftem Druck zur Aktivierung. Berührt ein Finger die Funktionstaste, öffnet sich bereits die gewünschte App. Ähnlich reagiert der Körper bei der Aktivierung spezifischer Emmett-Punkte. Leichter Druck auf das umhüllende Bindegewebe (Faszie) setzt direkte Impulse auf Muskeln und Sehnen in Gang. Das Nervensystem leitet die Fasziestimulation an das Gehirn weiter, welches korrigierende Informationen in die gesamte Körperregion aussendet. Blockaden lösen sich und der Körper findet in kürzester Zeit wieder in sein Gleichgewicht zurück. Je nach Beschwerdebild wird noch die Schröpfetechnik angeboten, wodurch zusätzliche Verspannungen gelöst werden.

60 min € 140,-

# Mut zu neuen Wegen

Was immer du tun kannst  
oder träumst, es zu können,  
fang damit an! Mut hat Genie,  
Kraft und Zauber in sich.

J. W. von Goethe



## Seelenmentoring

Manchmal stellt uns das Leben vor Herausforderungen. Sinnkrisen, Ängste, Verluste, berufliche und private Veränderungen können uns gefühlt den Boden unter den Füßen wegziehen. Wir fühlen uns allein und quälen uns vielleicht sogar mit Selbstvorwürfen. Hier benötigen wir eine einfühlsame und kompetente Begleitung, die uns wieder Licht sehen lässt und neue Impulse gibt.

### Burnout-Prävention

Haben Sie das Gefühl, dass Sie nur noch funktionieren, aber nicht mehr glücklich sind bei dem, was Sie tun? Macht sich dies bei Ihnen in Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit und Freudlosigkeit in Familie und Beruf bemerkbar? Dann ist es Zeit, Ihre Lebenssituation zu überdenken und zu ändern. Die Seelenmentorin verhilft Ihnen zu Klarheit und der Realisation Ihrer Wünsche, damit Sie in die Fülle kommen und sich in Ihrem Leben wieder wohlfühlen. Je bewusster und selbstbestimmter Sie Ihren eigenen Weg gehen, desto freudvoller, leichter und erfüllender wird Ihr Leben werden.

60 min € 180,-

### Lesen im Bewusstseinsfeld

Jeder von uns trägt ein Informationsfeld in sich – auch morphisches Feld genannt. Alles, was passiert, hinterlässt dort einen energetischen Abdruck. Auch das, woran wir uns nicht erinnern können, sowie Erlebnisse von unseren Ahnen, von vergangenen Inkarnationen und auch kollektive Geschehnisse. Alle unsere Begabungen, Potenziale, Ängste, Blockaden und Traumata sowie deren Ursachen sind im Feld sichtbar. Bei der Lesung werden Sie in einen meditativen Bewusstseinszustand gebracht und erhalten Einsicht in tief abgespeicherte Ereignisse. Im Vordergrund steht das Entschlüsseln der Ursache, das hinter dem Thema Ihrer Frage steht. Es geht um das Lösen alter Anhaftungen, falscher Glaubenssätze, Aufdecken von hinderlichen Lebensmustern, aber auch um die Integration von fehlenden und vergessenen Anteilen, die Sie sich zurückholen können.

60 min € 180,-

### Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung

Sind Sie an einem Punkt in Ihrem Leben angelangt, wo Sie merken, dass Ihre Lebenssituation (Beruf, Partner, Gesundheit) nicht mehr passend ist? Sie wissen zwar, dass sich etwas ändern muss, aber noch nicht, was und wie Sie es ändern können. Wenn Sie einen Impulsgeber dafür suchen, dass Ihre Ideen fürs Leben wieder sprudeln, der Sie motiviert und Ihnen neue Perspektiven Ihrer Seele aufzeigt, dann sind Sie hier richtig. Das Mentoring begleitet, unterstützt, ermutigt, animiert und inspiriert, dem Weg Ihrer Seele zu folgen und zu tiefer Berufung und Erfüllung zu finden. Egal, ob kleine Schritte oder große Wendepunkte – es ist Zeit, die Veränderung in Ihrem Leben selbst in die Hand zu nehmen.

60 min € 180,-

### Energiebehandlung mit Pha-ti-Chi-Lichtkraft

Das Medium der Pha-ti-Chi-Lichtkraft ist befähigt, hohe Energien aus den höchsten geistigen Ebenen zu empfangen und diese als Wirkimpuls oder Botschaft an Ratsuchende weiterzugeben. Durch die Arbeit im feinstofflichen Energiefeld können gezielt körperliche und seelische Ungleichgewichte harmonisiert und so der natürliche Lebensfluss wiederhergestellt werden. Zum anderen hilft das Medium bei der Beantwortung persönlicher Fragen in allen Lebensbereichen, wo Sie Unterstützung brauchen, zum Beispiel welche Blockaden Sie in Ihrem Leben von Glück, Zufriedenheit und persönlichem Wachstum abhalten.

60 min € 180,-

## Aktiv & Relax

Nutzen Sie unser täglich wechselndes Aktiv- und Entspannungsprogramm, betreut von ausgebildeten Mentalcoaches und BewegungstherapeutInnen. Tauchen Sie ein in das wohlig warme Poolwasser oder entspannen Sie in der nach Kräutern duftenden Sauna.

### Pool & Saunen

- Schwimmbad mit angenehmen 28,5 °C
- Finnische Außensauna im Blockhaus 85 °C
- Finnische Innensauna 80 °C
- Sanfte Biosauna 60 °C
- Dampfbad

### Kneippen & Erfrischen

- Geh- und Fuß-Kneippbecken für prickelnde Frische und Durchblutung
- Erlebnisdusche mit tropischem Regen und Sprühnebel
- Frisches Grandewasser

### Ruheräume & Sonnenwiese

- Ruheraum mit Wasserbetten und Naturholzliegen
- Garten mit Sonnenliegen am Wildpark mit Weitblick

### Gesunde Entspannung

- Frische Äpfel stehen überall im Naturhotel Kastenholz für Sie bereit.
- Im Saunabereich erfrischt Sie unser Grandewasser.
- Getrocknete Früchte sorgen für neue Energie.
- Feine Kräutertees stehen den morgendlichen Schwimmern ab 7.00 Uhr im Schwimmbad bereit.

### Unser Tipp

Entspannen Sie Körper, Geist und Seele bei unseren wohltuenden Saunaaufgüssen mit verschiedenen Kräutern aus der Eifel.

### Aktiv- & Entspannungsprogramm

- Morgengymnastik
- Aquagymnastik
- Morning Dance Moves
- Achtsamkeitstraining
- Klangschalen-Entspannung
- Tai-Chi
- Qigong
- Sinnesspaziergang mit Gehmeditation
- Waldbaden
- Yoga-Entspannung
- Yin-Yang-Yoga
- Herzenspaziergang
- Meditation des Essens
- Geführte Wanderung durch die Eifeler Wälder
- Trommeln
- Body Music
- Orientalischer Bauchtanz
- u.v.m.

## Buchungen

T +49 (0)2694-381 oder  
[info@kastenholz-eifel.de](mailto:info@kastenholz-eifel.de)  
[www.kastenholz-eifel.de](http://www.kastenholz-eifel.de)



Konzept & Design: Anita Posselt Werbeagentur

Alle Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen, jedoch kann für den Inhalt und die Richtigkeit aller Angaben keine Gewähr übernommen werden. Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, betrifft die gewählte Formulierung Personen beiderlei Geschlechts. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Stand 11/2023



Für noch mehr Informationen  
einfach QR-Code scannen.

Natur- & Wohlfühlhotel Kastenholz  
Hauptstraße 1, 53520 Wershofen in der Eifel, Deutschland  
T +49 (0)2694 381 oder +49 (0)2694 91193500, [info@kastenholz-eifel.de](mailto:info@kastenholz-eifel.de)

[www.kastenholz-eifel.de](http://www.kastenholz-eifel.de)