

Allgäu,  
BayernSchwarzwald,  
Bodensee

Erzgebirge

Nord- und  
OstseeTirol,  
VorarlbergSalzburger Land,  
Kärnten, SteiermarkSüdtirol,  
Trentino

Schweiz



### ★★★★ Vital-Hotel Sommer

Füssen/Allgäu

#### FRÜHJAHRSPUTZ VON INNEN

Fasten und Genießen als zwei Dinge, die einfach nicht zusammengehen? Ganz und gar nicht. Während einer Fruchtefasten-Wanderwoche im Vital-Hotel Sommer erleben Sie, wie leicht und beglückend es sein kann, Gesundheit und Genuss miteinander zu verbinden.

Fruchtefasten zählt zu den schonendsten, aber doch am intensivsten reinigenden Naturheilverfahren und stellt gerade im Frühling eine besondere Wohltat für den Körper dar. Durch den zeitweiligen Verzicht auf jegliche andere Nahrung kommt der Säure-Basen-Haushalt sowie die Hormon- und Antikörperproduktion wieder ins Gleichgewicht, die gesamten Stoffwechselreaktionen normalisieren sich, das Immunsystem wird nachhaltig gestärkt. Schlacken und Gifte werden ausgeschieden, der gesamte Organismus besser mit Spurenelementen, Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen versorgt. Die Gewichtsabnahme ist da mehr eine Art positive Nebenerscheinung, die man natürlich gerne mitnimmt.

Das während der Woche ständig wechselnde Angebot an nicht zubereitetem Obst und Gemüse stammt ausnahmslos aus kontrolliert biologischem Anbau. Ob Karotte, Fenchel, Macadamianuss, Mango oder Medjool-Datteln: Die natürlichen Leckereien kommen vom Bio-Bauern um die Ecke ebenso wie von exotischen Plantagen aus Asien, Lateinamerika und Afrika. Jedes Essen wird so zu einer kulinarischen Weltreise der besonders gesunden Art. Neben der Nahrungsaufnahme ist es auch entscheidend, genug zu trinken. Wasser spielt als Lösungs-, Transport und Reinigungsmittel eine entscheidende Rolle. Es sollte sich jedoch unbedingt um reines und natürliches Wasser wie das „belebte“ Wasser im Vital-Hotel Sommer handeln.

Der Tag beginnt morgens gegen 8:00 Uhr mit einer kleinen Walkingrunde inklusive Gymnastik. Anschließend wartet ein opulentes Frühstück: Obst, so viel man möchte. Die einzige Einschränkung: Pro Mahlzeit sollten es nicht mehr als drei unterschiedliche Obst- bzw. Gemüsesorten sein. Am späten Vormittag geht es dann hinaus in die Natur zum Wandern. Die



#### „FRÜCHTEFASTEN-WANDERWOCHE“

- 5 Übernachtungen
- Rundum-Betreuung
- Frucht-Vital-Verpflegung mit Getränken
- Nutzung der Bäder und Saunen

**ab Euro 583,00 p.P. im DZ zzgl. Kurtaxe**

#### „ALLGÄU-BIKE-ARRANGEMENT“

**04.–09.05. / 08.–13.06.**

Erleben Sie ein neues Fahr-Gefühl auf dem Bike, geeignet für Anfänger und Könner!

- 1 Glas Sekt zur Begrüßung
- 5 Übernachtungen mit Halbpension
- Lunchbuffet oder Lunchpaket
- Täglich einen stärkenden Fitnessriegel für Ihre Biketour
- 1 detaillierte Radkarte zur besseren Orientierung
- Technik-Training
- 2 geführte Halbtagestouren und
- 1 geführte Ganztagestour mit einem geschulten Bike-Guide
- 1 Sonnentaler oder 1 Hydrojet-Massage

**ab Euro 416,00 p.P. im DZ zzgl. Kurtaxe**

#### „ALPENROSE“

- 1 Glas Sekt zur Begrüßung
- 5 Übernachtungen mit Vital-Pension (So.-Fr.)
- 1 Rosenquarz-Gesichtsbehandlung
- 1 Ganzkörperpeeling
- 1 hautpflegende Cleopatrapackung im Softpack
- 1 Wellness-Rückenmassage
- 2 Sonnentaler oder 2 Hydrojet-Massagen

**ab Euro 483,00 p.P. im DZ zzgl. Kurtaxe**

Länge und Intensität der Runde hängt ganz von der Kondition und Leistungsfähigkeit der jeweiligen Gruppe ab. Ziel ist es jedoch schon, sich täglich zwischen drei und fünf Stunden – inklusive der Pausen – an der frischen Luft zu bewegen. Die aufgenommenen Kalorien werden so gar nicht erst eingelagert, sondern gleich frisch verheizt. Nach der Rückkehr am Nachmittag steht erst einmal Entspannung und Wohlfühlen in der Vital-Insel auf dem Programm. Ganz nach Wunsch können die Gäste entweder einige Saunagänge einlegen oder sich bei Wellness- und Kosmetikanwendungen verwöhnen lassen. Um 18:00 Uhr trifft sich die Gruppe dann zum Abendessen. Wieder hat man die Qual der Wahl aus einer Vielfalt an Köstlichkeiten. Zum Abschluss des Tages stehen dann noch ein Erfahrungsaustausch in lockerer Runde sowie das eine oder andere Fachgespräch über das Zusammenspiel von Körper und Ernährung auf dem Programm.

Ziel der Fastenwoche, durch die eine erfahrene Fastentrainerin führt, ist es, den Körper durch Früchte, Wasser, Bäder und ausreichend Bewegung zu entschlacken und zu entsäuern. Die Teilnehmer sollen darüber hinaus ein natürliches Körpergefühl entwickeln sowie die Wahrnehmung ihrer Sinne ganz neu entdecken. So stellt sich letztlich ein nachhaltiger Erfolg ein, der auch den Belastungen des Alltags standhält. Eine sinnvolle Ergänzung findet dieser bewusste Einsatz von Naturheilverfahren in den verschiedenen Kneipp-Anwendungen, die ab sofort innerhalb der Vital-Insel angeboten werden. Interessiert? Sehr gerne teilen wir Ihnen nähere Einzelheiten zu unserem neuen Angebot mit.

\*\*\*\* Vital-Hotel Sommer  
Wolfgang Sommer  
Weidachstraße 74  
D-87629 Füssen  
Tel. 08362 9147-0  
Fax 08362 9147-14  
info@hotel-sommer.de  
www.hotel-sommer.de