

PRESSETEXT

Natürliche Fastenprogramme bei Landidyll

Das Gute und Gesunde liegt oft näher als man glaubt

Die Vorsätze hatte wohl jede und jeder schon einmal oder mehrfach gefasst. Aber mit der Umsetzung hapert es oft. Fastenprogramme tun gut und schaffen binnen kürzester Zeit ein neues, besseres Lebensgefühl. Nur der Anfang scheint mühsam. Nicht bei den Landidyll Hotels. Dort setzen immer mehr Gäste auf die entspannte Kombination von Natururlaub mit Gesundheitsprogrammen. Warum das so gut funktioniert, verraten zwei Landidyll Expertinnen.

Es gibt viele gute Gründe, im Urlaub mit einem Fastenprogramm etwas für seine Gesundheit zu tun. Und es gibt auch allerhand Möglichkeiten. Basenfasten, Detoxen, Heilfasten nach Dr. Buchinger und Schrothkuren sind einige der populärsten Optionen. Bei den Landidyll Hotels, allesamt familiengeführte Hotels der Drei-bis Viersternekategorie, erfreuen sich diese Programme wachsender Beliebtheit. Ist ja auch kein Wunder, denn Gesundheitsbewusstsein ist eine wertvolle und gefragte Qualität. Die Landidyll Hotels, zu deren besonderen Vorzügen neben der familiären und persönlichen Atmosphäre auch die betont natürliche Lage sowie entsprechend ausgerichtete Angebote in der Kulinarik und im Wellnessbereich zählen, bieten da beste Voraussetzungen.

Eine perfekte Kombination: Naturerlebnisse und Fastenprogramme

Warum das so ist und weshalb das bei den Gästen viel Gutes bewirkt, verrät Irina Weiler vom Landidyll NaturPurHotel Maarblick in Meerfeld in der Eifel: „Mit Hilfe der wunderbaren Eifellandschaft, der Ruhe und mit den Düften der Natur bringt man sehr schnell den Körper, den Geist und die Seele in einen Entspannungsmodus und erfährt zugleich Inspiration.“ So gelingt der Einstieg gleich viel besser, man spürt rasch erste Erfolgserlebnisse. Und das motiviert. Deshalb gehören im Landidyll NaturPurHotel Maarblick morgendliche Bewegungsübungen und tägliche Wanderungen zu jedem Fastenprogramm. Dass das im Wald besonders gut gelingt, weiß Irina Weiler. Sich im Wald zu bewegen, das habe für viele Menschen eine geradezu mystische Faszination.

Der Einstieg ist nicht schwer – mit der individuellen Landidyll Betreuung

Wer schon Erfahrungen mit Fastenprogrammen gemacht hat, tut sich da natürlich leichter. Wer noch neu ist, kann sich bei Landidyll auf kompetente Unterstützung freuen. „Wir bieten neben Schrothkuren und Gesundheitswochen das Heilfasten nach Dr. Buchinger an“, sagt Frida Jäger vom Landidyll Hotel Das Bayerwald in Lam mitten im Bayerischen Wald. „Da ist es wichtig, dass man sehr individuell auf die Gäste eingeht. Manche fasten lieber allein, um sich auf sich selbst zu konzentrieren. Andere bevorzugen es, wenn sie in Begleitung sind, weil sie sich unsicher sind, ob sie es allein schaffen würden. Sie fühlen sich besser, wenn ein Partner oder Partnerin dabei ist.“ Jeder kann also auf seine ganz persönliche Weise glücklich und gesund werden. Auch das gehört zu den speziellen Landidyll Qualitäten.

Wald und Wiesen statt steriler Betonburgen

Und wie geht es dann weiter? Im Landidyll Hotel Das Bayerwald zum Beispiel wird das Heilfasten auf persönlicher Basis angeboten. Keine streng durchgeplanten Tage mit gemeinsamen Aktivitäten. Jeder kann die Zeit nach seinen Vorstellungen gestalten. „Bei unseren Fastenprogrammen sollte man spazieren oder wandern gehen, auf jeden Fall die frische Luft genießen. Schwimmen, Fitness, Yoga – alles ist erlaubt“, beschreibt Frida Jäger das Konzept, welches von erfahrenen Fastenleiterinnen betreut wird. Das klingt auch wirklich nach Urlaub. Wenn man sich fit fühlt, darf und soll man sich bewegen. Und das ist ja gerade bei Landidyll pures Vergnügen. „Gäste, die es das erste Mal ausprobiert haben, sind häufig überrascht, wie einfach das Fasten war, wie sehr es gutgetan hat und wie leicht sie es geschafft haben“, weiß Frida Jäger. Dass sich die natürliche Umgebung da besser auswirkt als die Betonatmosphäre in großen Kurhotels, liegt auf der Hand.

Von wegen trostlose Diät! Bei Landidyll schmeckt gesunde Küche besonders gut

Und dann gibt es noch so ein Klischee, das bei Landidyll völlig fehl am Platz ist. Man isst ja angeblich entweder so gut wie nichts oder sehr karge Kost. Nicht bei den Landidyll Hotels. Hier spielt das Essen aus vornehmlich regionalen Zutaten auch beim Fasten eine wichtige Rolle. Es soll neben dem Gesundheitseffekt vor allem auch schmecken. „Unsere Gäste sind oft begeistert. Viele können sich gar nicht vorstellen, dass Gemüse so lecker schmeckt. Und dass aus nur wenigen Zutaten ein schmackhaftes Gericht entsteht“, freut sich Irina Weiler.

So leicht und anregend wie bei Landidyll ist das Fasten inklusive Naturerlebnissen und gesundem Genießen im Alltag meistens nicht. Deswegen kommen viele Gäste regelmäßig zu Landidyll, um auf entspannte Art zu einem besseren Lebensgefühl zu finden oder wieder zurückzufinden. Das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden, ist ja auch nicht verkehrt.

Hier gibt es Fastenprogramme auf Landidyll Art

Landidyll Hotel Das Bayerwald, Lam – Bayerischer Wald
Landidyll NaturPurHotel Maarblick, Meerfeld – Eifel
Landidyll Hotel Restaurant Birkenhof, Klosterkumbd – Hunsrück

Weitere Informationen auch unter www.landidyll.com und auf den jeweiligen Seiten der Hotels.

5.226 Zeichen

Landidyll Hotels & Restaurants sind ein freiwilliger Zusammenschluss von qualitätsaffinen, inhabergeführten Privathotels auf dem Land im 3- bis 4-Sterne-Superior Bereich. www.landidyll.com

Weiterführende Informationen:

Landidyll Hotels & Restaurants / Landidyll e.V.
Fischmarkt 8
99084 Erfurt
Tel.: 0361 / 663 47 663
zentrale@landidyll.com
www.landidyll.com

Pressekontakt:

FEUER & FLAMME. DIE AGENTUR
Wimmelsweg 10 Langenburger Str. 33
22303 Hamburg 70435 Stuttgart
040 / 50681694 0711 / 50448110
ls@fufda.de / sr@fufda.de as@fufda.de
www.feuerundflamme-dieagentur.de

Gern stehen wir Ihnen für weitere Informationen zu den Landidyll Hotels & Restaurants zur Verfügung. Auf unserer Internetseite finden Sie im Presseportal unter www.fufda.de/landidyll druckfähiges Bildmaterial sowie weiteres Textmaterial.