

**Unsere Nachbarn** | Body, Mind & Soul

## Detox im Bregenzerwald

Ganzheitliches Wohlbefinden für Körper und Geist



## Reiseübersicht

Das digitale Zeitalter fordert oft einen schnelllebigen Lebensstil, der durch soziale Verpflichtungen und permanente Verfügbarkeit gekennzeichnet ist. Das Abschalten vom Alltag ist zur Ausnahme geworden, sogar zum Luxus. Die 4-tägige Entgiftung beginnt mit einer Rückkehr zu natürlichen, gesunden Lebensmitteln, gezielter Bewegung, die auf bewusstes Atmen ausgerichtet ist und maßgeschneiderten Behandlungen. Ein wichtiger Schritt um den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen. Das Detox-Retreat ist eine Gelegenheit zum Neustart und der Grundstein der körperlichen Tiefenreinigung in Richtung Wohlbefinden und Gleichgewicht - sowohl mental als auch physisch.

### Reiseprogramm - 4 Tage

---

**Tag 1-4**      Detox Retreat

## Detailprogramm

### Tag 1-4 Detox Retreat

Detox steht für das Entschlacken des Körpers und die Ausscheidung von Schadstoffen. Im Hotel Post Bezau by Susanne Kaufmann ist Detox kein Trend-Phänomen, sondern eine Philosophie, hinter welcher eine Nahrungs- und Bewegungsumstellung als Grundstein für die körperliche Tiefenreinigung steht.

Die Detox Cuisine ist eine Form der genussvollen Entschlackung und Entgiftung des Körpers. Während des Detox Retreats nehmen Sie täglich drei warme Mahlzeiten zu sich, basierend auf ausgewogenen Lebensmitteln die die körpereigene Entgiftung unterstützen.

Die Juice Bar im Hotel unterstützt mit kaltgepressten Säften die Detox Kur. Juicing ist eine Methode, dem Körper einen hohen Nährstoffgehalt zur Verfügung zu stellen, durch die effiziente Aufnahme von immunstärkenden Pflanzennährstoffen wie Vitamine, Mineralien, Mikronährstoffe, Chlorophyll und Enzymen.

Gesunde Nahrung, die Spass macht und Resultate zeigt - auf der Waage und vor allem im Wohlbefinden. Welche Rezepte gibt es, welche Produkte bringen das Beste für meine Haut zum Vorschein? In den Food Labs erklären wir wie Sie Clean Eating und Detox erfolgreich zu Hause umsetzen können.

Je nach den Bedürfnissen hat das Team der Ärzte und Therapeuten spezielle Behandlungen für Körper entwickelt, die helfen zu entschlacken, Cellulite zu beseitigen oder durch die Stimulierung des Stoffwechsels der Zellalterung vorbeugen. Entdecken Sie die Detoxbehandlungen im Susanne Kaufmann Spa.

Der Kreis schliesst sich mit der ultimativen Ruhephase, dem Schlaf. Denn, auch nachts wird entgiftet. Schlaf Labs und spezielle Zimmer zum Detox fördern einen gesunden Schlaf und helfen dem Körper herunterzufahren - zur optimalen Regenerierung der Entgiftungsorgane.

## Termine & Preise

### 4 Tage Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Referenz-Weblink:

<https://www.indien.ch/de/reise/detox-im-bregenzerwald?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>