



## „Übergewicht und Diabetes Ade“ – Leberfasten nach Dr. Worm Behandlung & Vorbeugung einer nicht-alkoholischen Fettleber

### Übersicht der Leistungen

- **6 Übernachtungen im romantischen Turmhotel „Zum Erasmus“**
- **3 x täglich Leberfasten-Mahlzeiten**
- **4 x Yoga Einheiten (90 min)**
- **Ernährungsmedizinische Vorträge über das Leberfasten nach Dr. Worms**
- **Mahlzeiten nach HepaFast Konzept**
- **Medizinische Aufklärung & Beratung durch qualifiziertes Fachpersonal**
- **Nutzung des Wellnessbereichs im Hotel**
- **Ausflüge, Nordic Walking & Stadtführungen inklusive**
- **Tee, Wasser, Kaffee ganztags verfügbar**

Das bahnbrechende Konzept des Leberfastens beugt der Verfettung der Leber vor.

Müdigkeit, Abgeschlagenheit & Schmerzen im Oberbauch können auf eine Fettleber hindeuten.

42 % der Deutschen sind davon betroffen.

Grund für Leberfasten nach Dr. Worm bildet die häufige Fehlernährung. Der Stoffwechsel verfettet, dadurch kann eine nichtalkoholische Fettleber & Übergewicht entstehen.

Ihr persönliches Risiko kann anhand Ihrer Blutwerte bestimmt werden.

### Ablauf

Von Montag bis Freitag: Frühstück von 7.30 Uhr bis 8.30 Uhr

Mittag von 13.00 bis 15.00 Uhr, Abendessen von 18.00 bis 19.00 Uhr

Die Mahlzeiten sind so geplant, dass immer mindestens 4 ½ -5 Stunden zwischen den Verköstigungen liegen. Getränke wie Tee, Wasser und Kaffee stehen den ganzen Tag zur Verfügung.

6 Übernachtungen, alle Mahlzeiten einschl. 3 x täglich Hepafast, tägliche Vorträge zum Leberfasten nach Dr. Worms sowie individuelle medizinische Aufklärung und Beratung,

4 Yoga Einheiten (90 Minuten), eine Stadtführung, Nordic Walking ins Altmühltal und Befreiungshalle Kelheim, Nutzung der Sauna und im Turmhotel Erasmus.

Der Besuch der Kaiser Therme im nahegelegenen Bad Abbach ist für Freitagvormittag eingeplant. Die Gebühr hierfür ist vom Teilnehmer selbst zu entrichten.

Einen detaillierten Wochenplan erhalten Sie bei der Ankunft.

### Zeitplan:

Anreise Sonntag ab 15.00 Uhr bis 17 Uhr, Einführung, Vorstellung Konzept, gemeinsamen Abendessen. Montag bis Freitag Leberfasten Programm mit 2 Veranstaltungen täglich. Abreise am Samstag nach gemeinsamen Frühstück und Verabschiedung. Sie erhalten nach Abschluss individuelle Weiterempfehlungen und ihre schriftliche Dokumentation der Werte Entwicklung der vergangenen Woche (Gewichtsentwicklung, Fettleberindex, ggf. Blutwerte).

### Zeitraum

13.01.2019 - 19.01.2019

03.02.2019 - 09.02.2019

10.03.2019 - 16.03.2019

07.04.2019 – 13.04.2019

Anmeldung & mehr Infos unter:

0172-8228918 - [info@yoga-loft-kelheim.de](mailto:info@yoga-loft-kelheim.de)

09441-6793510 - [info@turmhotel-erasmus.de](mailto:info@turmhotel-erasmus.de)

## Angebot

**885 €**

*Inklusive komplettes  
Programm &  
Hotelaufenthalt*

In Kooperation mit



