

Programm Basenfastenwoche

Anreise Tag	1	2	3	4	5	6	7
Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Tea Time	Frühstück	Frühstück	Frühstück
8:30	Basenfastengespräch in der Gruppe	Ihre Basenfastenbegleiterinnen stehen Ihnen für ein Gespräch zur Verfügung	Ihre Basenfastenbegleiterinnen stehen Ihnen für ein Gespräch zur Verfügung	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9:00	Jin Shin Jyutsu Massage	Massage Jin Shin Jyutsu	Massage Jin Shin Jyutsu	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9:30	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10:00	Jin Shin Jyutsu Massage	Massage Jin Shin Jyutsu	Massage Jin Shin Jyutsu	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10:30	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
11:00	Jin Shin Jyutsu Massage	Massage Jin Shin Jyutsu	Massage Jin Shin Jyutsu	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
11:30	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
12:00	Tea Time	Tea Time	Tea Time	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
12:15	1. Gang Mittagessen	1. Gang Mittagessen	1. Gang Mittagessen	1. Gang Mittagessen	1. Gang Mittagessen	1. Gang Mittagessen	1. Gang Mittagessen
12:30	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen
13:00	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen
13:30	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen	2. Gang Mittagessen
14:00	individuelle Anreise	Mittagsruhe mit Fussbad oder Leberwickel	Mittagsruhe mit Fussbad oder Leberwickel	Mittagsruhe mit Fussbad oder Leberwickel	Mittagsruhe mit Fussbad oder Leberwickel	Mittagsruhe mit Fussbad oder Leberwickel	Mittagsruhe mit Fussbad oder Leberwickel
14:30	14:00 - 15:30	Massage Jin Shin Jyutsu	Massage Jin Shin Jyutsu	Massage Jin Shin Jyutsu	Massage Jin Shin Jyutsu	Massage Jin Shin Jyutsu	Massage Jin Shin Jyutsu
15:00	15:30	Massage Sauna	Massage Sauna	Massage Sauna	Massage Sauna	Massage Sauna	Massage Sauna
15:30	15:30	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot
16:00	Begrüssung in der Stube	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot
16:30	16:30	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot
17:00	17:00	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot	Freizeitangebot
17:30	17:30	Tea Time	Tea Time	Tea Time	Tea Time	Tea Time	Tea Time
17:45	1. Gang Abendessen	1. Gang Abendessen	1. Gang Abendessen	1. Gang Abendessen	1. Gang Abendessen	1. Gang Abendessen	1. Gang Abendessen
18:00	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen
18:30	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen
19:00	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen
19:30	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen	2. Gang Abendessen
20:00	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag
20:30	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag
21:00	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag
22:00	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag	Gesundheitsvortrag

individuelle Abreise bis 11:00



Basenfasten



Essen – Geniessen – Entspannen – Balance halten

Unser Hotel Frohe Aussicht liegt inmitten einer herrlichen Appenzeller-Natur-Landschaft. Erleben Sie bei uns eine aussergewöhnliche basenfasten Kur.

- 7 Übernachtungen mit basischem Frühstück
- basisch-kulinarisches Mittag- und Abendessen (2-Gang-Menü)
- 3x betreutes basenfasten Gespräch mit einer ausgebildeten basenfasten Gästebetreuerin
- das Original wacker basenfasten Set mit persönlichem Booklet «Meine basenfasten Kur»
- reichlich Tee und Wasser im Zimmer und zu den Mahlzeiten
- 1x Medizinische Massage o. Fussreflexzonen Massage 25 Min.
- 1x Jin Shin Jyutsu Behandlung 25 Min.
- 3x Basenfussbad
- 3x Leberwickel
- Benutzung der Sauna inkl. Leihbademantel
- Abwechslungsreiches Wochenprogramm
- Geführte Wanderungen
- Appenzeller Ferienkarte (über 23 Gratis-Angebote)
- Gratis An- und Rückreise (mit dem öV, 2. Klasse in der Schweiz)



Basenfasten

Termine 2022

Samstag 05.11.2022 – Samstag 12.11.2022

Samstag 26.11.2022 – Samstag 03.12.2022

Sonntag 11.12.2022 – Sonntag 18.12.2022

Einzelzimmer Standard	CHF 1'170.00
Doppelzimmer Standard	CHF 1'100.00
Doppelzimmer Boutique	CHF 1'205.00
Doppelzimmer Aussicht	CHF 1'240.00
Preise pro Person exkl. Kurtaxe	

Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenutzung CHF 20.00 pro Tag
(Newsletter-Abonnenten 10% Rabatt im 2022)

Hotel & Restaurant Frohe Aussicht

Arno & Silvie Inauen
Küchenrain 11, 9057 Schwende
T +41 71 799 11 74
hotel@froheaussicht.ch



Ihre Basenfasten-Kur

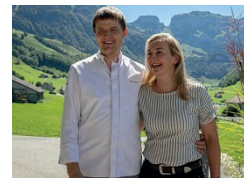
Bei Ihrer basenfasten Kur hier im Hotel Frohe Aussicht entspannen Sie fernab vom Alltag und lassen sich mit basischen Leckereien verwöhnen. Egal ob alleine, als Paar oder mit der Familie: Ihr Partner und Ihre Kinder müssen nicht auf Spätzli mit Sauce oder das Steak verzichten, während Sie Ihre basenfasten Kur geniessen. Neben der kreativen Kulinarik können Sie sich durch unsere Gesundheitsberaterinnen mit vielfältigen Therapie-Angeboten verwöhnen lassen.

Die Gastgeberin Silvie Inauen ist ausgebildet in verschiedenen Massagetechniken. Iva Herzmann ergänzt das medizinische Angebot durch energetische Körperarbeit. Jin Shin Jyutsu unterstützt Ihre emotionale Balance, kümmert sich um den Einklang von Körper, Geist und Seele und bringt Ihre Grundregulation wieder in Schwung.

Ihre Gastgeber & Gesundheitsberaterinnen

Arno Inauen

- Gastgeber
- Chef de Cuisine, Kreative Kulinarik



Silvie Inauen

- Gastgeberin mit Hand und Herz
- Gesundheitsberaterin
- Medizinische Masseurin EFA
- Fussreflextherapie
- Manuelle Lymphdrainage

Iva Herzmann

- Gesundheitsberaterin
- Praxis für Jin Shin Jyutsu, St.Gallen
- Ganzheitliche Körperpflegerin nach Dr. Peter Jentschura
- Säuren-Basen Management

