

# Basenfasten im Bichlhof

## Termine

**01. - 08. Juni 2025**

**22. - 29. Juni 2025**

**21. - 28. September 2025**

Eine Woche lang Körper und Geist entgiften - durch basische Ernährung, Sport und Wohlfühlprogramm.

Yoga- und Fitnessseinheiten mit ausgebildeten Trainern, Begleitung durch Ernährungscoach Julia Hopfner (Dipl. Ernährungstrainerin in Ausbildung), Kochkurse, Vorträge, uvm.

Die Teilnahme ist sowohl als Gast am Bichlhof als auch für alle aus der Region Kitzbühel & Umgebung buchbar.



**Anmeldung unter:**

**Julia Hopfner**

**[j.hopfner@bichlhof.at](mailto:j.hopfner@bichlhof.at)**

**[www.bichlhof.at/basenfasten](http://www.bichlhof.at/basenfasten)**

# Basen-Programm

01. - 08. Juni 2025

22. - 29. Juni 2025

21. - 28. September 2025

<b>Sonntag</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anreise im Bichlhof</li><li>• Kennenlernen und Vorbereitung auf die Basenwoche mit Julia</li><li>• gemeinsamer Nachmittagstee</li><li>• Walking Runde</li><li>• Entspannungsyoga mit Simon</li><li>• Gemeinsames Abendessen</li><li>• Vortrag über Basische Ernährung von Julia (freiwillig)</li></ul>
<b>Montag - Sonntag</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Morgens: Yoga mit Simon oder Fitness mit Chris, Acqua Gym mit Rosi danach gemeinsames Frühstück</li><li>• Vormittag: Benützung Wellnessbereich, Kochkurse verschiedene Wellnessbehandlungen (extra Buchung)</li><li>• Mittags: Gemeinsames Mittagessen</li><li>• Nachmittags: Ruhen &amp; Leberwickel, Wanderungen, Walking, Waldbaden, Fitness</li><li>• Abends: Abendyoga, gemeinsames Abendessen, Optional: Vorträge und Abendprogramm</li></ul>

## Preise:

**Basenfasten für Einheimische (ohne Unterkunft):**

**€ 790,00 exkl. Wellnessbehandlungen**

Inklusive: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, ganztägig Getränke, Sportprogramm, 1x 30 Min. Detox Massage oder Lymphdrainage, Kochkurse, Benützung Wellnessbereich

**Basenfasten inkl. 7 Übernachtungen am Bichlhof ab € 1.775,00**

im Doppelzimmer zur Einzelzimmernutzung inkl. dem gesamten Programm

**Basenfasten inkl. 7 Übernachtungen am Bichlhof ab € 1.635,00**

im Doppelzimmer inkl. dem gesamten Programm