

# BAD SCHMIEDEBERGER DETOX-WOCHE

## Mit Entgiften und Regenerieren zur Leistungsfähigkeit

Ein müdes Aussehen, ein paar Kilo zu viel auf der Waage und generell ein erschöpftes und antriebsloses Befinden machen Sie unzufrieden?

Die Ursachen liegen in ungesunder Ernährung, dauerhaftem Stress, zu wenig Bewegung und Schlaf, vielleicht aber auch zu viel Nikotin, Alkohol oder Koffein. Das geht auf Dauer nicht gut! Der Körper ist überfordert und kann sich nicht mehr eigenständig von Schadstoffen befreien. Unsere Empfehlung ist keine Wunderwaffe sondern eine bewährte Ernährungsform zur Regenerierung des Körpers:

### **Bad Schmiedeberger DETOX-Woche**

Diese spezifische Variante zur Entgiftung und Entschlackung kann den ausgelaugten Zustand des Körpers beheben, da sie die Selbstreinigungskräfte des Organismus unterstützt. Zudem soll der Körper wieder in ein optimales Gleichgewicht gebracht werden. Die entgiftenden Organe Leber, Galle, Nieren, Darm, Haut und Lymphsystem werden während der Detox-Tage gereinigt. Der Körper kann Säuren ausscheiden, der Stoffwechsel wird angekurbelt und Blutdruck, Cholesterin- sowie Blutzuckerspiegel werden gesenkt. Und nebenbei kann man dabei leicht das eine oder andere Kilo abnehmen.

Unsere Detox-Woche findet zu festen Terminen statt. In einem Kurs sind sechs bis vierzehn Teilnehmer. Sie wohnen in unserem Gästehaus „Parkvilla“ unmittelbar im Kurzentrum. Der Kurs beginnt sonntags mit dem Informations- und Kennenlernetreffen und endet am Samstag mit dem Obst-Frühstück.

Das vollständige Programm unserer Detox-Woche finden Sie im Flyer "Bad Schmiedeberger Detox-Woche" in der rechten Spalte dieser Seite.

## Angebot

### **Leistungen**

- 6 Übernachtungen im Gästehaus „Parkvilla“
- Informationsmaterial für Entlastungs- und Auftage
- Verpflegung und Getränke nach Detox-Plan
- Informations- und Kennenlernetreffen und tägliche Betreuung durch Kursleiterin
- 1 x Detox-Workshop
- 2 x Autogenes Training
- 2 x Progressive Muskelentspannung
- 1 x Faszientherapie in der Gruppe
- 1 x Basisches Vollbad
- Morgenschwimmen Mo. - Fr.
- 1 x Sauna
- 1 x geführte Wanderung

1 x Vorstellung Kneipp-Therapien  
Teestunde im Kneipp-Therapiezentrum

## Preis

---

Pro Person im EZ 510 Euro  
2 Personen im DZ 500 Euro/Person

Im Preis enthalten sind die Nutzung aller Kneipp-Anlagen und das Trinken der Bad Schmiedeberger Heilwässer.





**RAL**

GÜTEZEICHEN



M O O R

MINERAL  
WASSER

RADON

**NATÜRLICHE HEILMITTEL**



## Kontakt zum Gästeservice

Telefon: (03 49 25) 6 30 37

Fax: (03 49 25) 6 38 89

E-Mail: [info@eisenmoorbad.de](mailto:info@eisenmoorbad.de)

## TIPP

---

Während der Detox-Woche haben Sie immer die Möglichkeit, an Gesundheitsvorträgen und am Kultur- und Freizeitangebot des Eisenmoorbades teilzunehmen. Sie können gern Massagen oder andere physiotherapeutische Anwendungen zukaufen. **Unsere Empfehlung:**

**Schröpfmassage, entschlackende Honigmassage, Fußreflexzonenmassage oder Heublumensack.**

Zusatztherapien können Sie gleich bei Ihrer Anmeldung zubuchen.

## Hinweis

---

Die Detox-Woche wird nicht ärztlich geleitet. Menschen, die unter chronischen Erkrankungen leiden und Medikamente einnehmen, sollten ihren Hausarzt konsultieren, ob diese Diät für sie geeignet ist und nur mit dessen Einverständnis teilnehmen. Personen mit schlechter psychischer Verfassung, Schwangere und stark Untergewichtige können an diesem Kurs nicht teilnehmen.

## Termine

### 2020

---

19. bis 25. Januar

26. Januar bis 1. Februar

16. bis 22. Februar

15. bis 21. März

# 2020 Herbst

---

11. bis 17. Oktober

25. bis 31. Oktober

1. bis 7. November

22. bis 28. November