

Detoxen, aber richtig!

## **Fasten in guter Gesellschaft auf der Son Manera Retreat Finca, Mallorca**



**Im Rahmen der Gesundheitswoche „Fastenwandern und Yoga nach Dr. Buchinger“, Begründer des Heilfastens, verlieren Gäste einer Finca im Herzen von Mallorca nicht nur Pfunde, sondern lernen auch, Körper und Geist zu entlasten.**

*Foto (download): Bei der bewährten Methode nach Dr. Buchinger mit frischgepressten Säften und Gemüsebrühe erleben Gäste der Son Manera Retreat Finca auf Mallorca,*

*wie sie neue Energie tanken können. © Indigourlaub*

Jedes Kind weiß, dass Obst und Gemüse gesund sind. Trotzdem fällt es oft schwer, sich an eine ausgewogene Ernährung zu halten – geschweige denn eine Fastenkur durchzuziehen. Doch es lohnt sich: Neben der Entsäuerung und Reinigung des Körpers ist der Gewichtsverlust ein zusätzlicher Benefit. Auch chronische Krankheiten wie Altersdiabetes, Hautkrankheiten wie Allergien oder Neurodermitis, Migräne, Rheuma sowie Atemwegsprobleme werden oft gelindert. Zudem verbessern sich Schlaf, Stimmung und Hautbild. Hinzu kommen ein Immunsystem-Booster und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Mindestens sieben Tage sollte die Entgiftung des Körpers dauern, daher macht eine Kur unter professioneller Anleitung mit der nötigen Muße vieles leichter. Beim Programm Fastenwandern und Yoga in der Son Manera Retreat Finca auf Mallorca dürfen sich gesundheitsbewusste Gäste nicht nur über einen mess- und sichtbaren Gewichtsverlust freuen, sondern tanken auch neue Energie. Die bewährte Methode nach Dr. Buchinger lässt vor allem frischgepresste Säfte und Gemüsebrühe zum Einsatz kommen. Tägliche Wanderungen durch die verschiedenen Landschaften der Baleareninsel und Yogaeinheiten sorgen für Abwechslung und helfen dabei, innere Ruhe zu finden. **[www.sonmanera.com](http://www.sonmanera.com)**

### **Pressekontakt**

+49 8807 21490-16  
ariane.husung@hermann-meier.de

Lachener Straße 4  
D-86911 Diessen am Ammersee  
+49 8807 21490-0  
info@hermann-meier.de  
www.hermann-meier.de