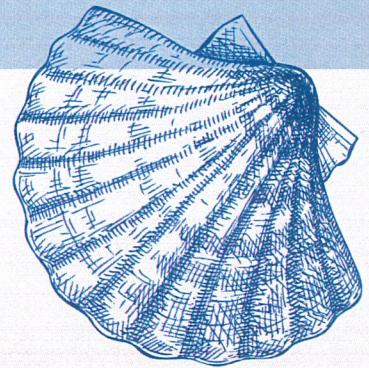
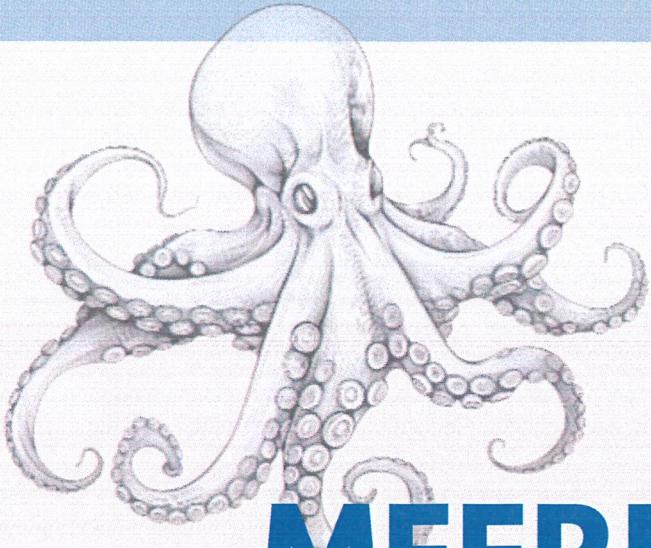
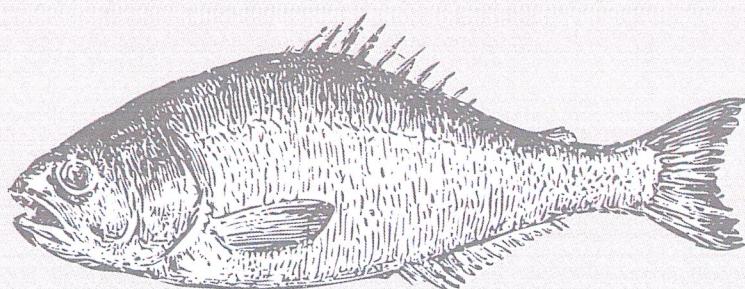
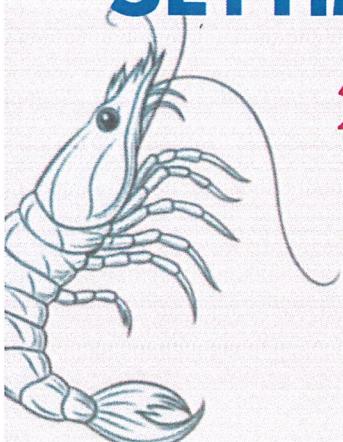


RESTAURANT
Masatsch



**MEERESFISCH
WOCHEN
SETTIMANE DEL PESCE DI MARE**

26.01. - 14.02.2026



**RESTAURANT MASATSCH RISTORANTE
OBERPLANIZING 30 PIANIZZA DI SOPRA KALTERN/CALDARO**

RESERVIERUNG - PRENOTAZIONI

+39 0471 669 517

Settimana di digiuno

secondo Buchinger & Lützner con **Helene Roschatt** - Hotel Masatsch, Caldaro

21-27 marzo | 6 notti

Vivete una benefica settimana di digiuno con accompagnamento professionale nella tranquilla atmosfera del nostro hotel. Il digiuno mirato e limitato nel tempo – in combinazione con movimento, rilassamento, consapevolezza e una solida trasmissione di conoscenze – attiva i naturali processi di rigenerazione dell’organismo, alleggerisce il metabolismo e offre impulsi duraturi per uno stile di vita attento alla salute.

Questa pausa speciale vi regala spazio per alleggerimento, rigenerazione e nuovo orientamento. Movimenti delicati, stimoli consapevoli e un accompagnamento strutturato e competente vi aiutano a portare corpo e mente consapevolmente alla calma.

Una settimana per lasciar andare, ricaricarsi e riallinearsi – sostenuta da tranquillità, qualità e tempo per voi stessi.

La settimana di digiuno è rivolta ad adulti sani che:

- desiderano fare qualcosa di preventivo per la propria salute
- vogliono acquisire o approfondire l’esperienza del digiuno
- desiderano rallentare consapevolmente e ritrovare nuova chiarezza

Non adatto, tra l’altro, in caso di gravidanza, disturbi alimentari, gravi malattie croniche o quando il digiuno è controindicato dal punto di vista medico.

Nel pacchetto sono inclusi :

- 6 pernottamenti in confortevole camera singola o doppia
- Brodi vegetali fatti in casa quotidiani, succhi freschi, tisane, acqua
- Accompagnamento professionale al digiuno con la responsabile del digiuno certificata e nutrizionista **Helene Roschatt**
- Impulsi quotidiani, momenti di confronto e proposte di movimento dolce
- Conferenze e momenti di scambio su digiuno, alimentazione e stile di vita
- Fase di rialimentazione l’ultimo giorno con indicazioni per il periodo successivo al digiuno
- Utilizzo della piscina riscaldata

Pacchetto per partecipante in camera singola/doppia: 745 €

Numero limitato di partecipanti

La settimana di digiuno si svolge solo se sono iscritte almeno otto persone.

Iscrizione/prenotazione entro il 6.2.2026.

HOTEL

Masatsch

